



げんき

令和8年5月29日
緑丘小学校 保健室



水泳の授業が始まります。

運動会、みんながんばりましたね。がんばって練習してきた成果を発揮することができてよかったです。

6月は、水泳の授業が始まります。水泳の授業の後、疲れやすくなるので、夜は早めに寝て疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。体調が悪いときは、先生やおうちの人に伝えましょう。安全に楽しく水泳の授業に参加できるように、体調を整えてきましょうね。

6月の保健行事

- 1日(月) 尿検査 未提出者
- 5日(金) 内科検診 1-1、4年生
- 9日(火) 内科検診 1-2、3年生
- 11日(木) 尿検査(最終)
- 18日(木) 歯科検診 2、4、5年生、わかば
- 19日(金) フッ化物洗口開始

6月から毎月10日のメディアバランスDAYに合わせて、市内全小中学校で「心とからだハッピーチャレンジ」がスタートします。毎月10日にカードを家に持ち帰って、電子メディアの使い方などをチェックします。詳しくは、10日に配付するメディアバランスDAY通信を読んでください。



6月の保健目標 歯を大切にしよう



給食後の歯みがきこんなことに気を付けて！

<気を付けてほしいこと>

①適切な距離で歯をみがく。



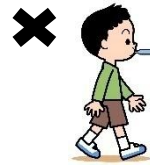
しぶきが飛んだりするので、できるだけ離れます。

②静かに吐き出す。



勢いよく吐き出すと、しぶきが飛びます。

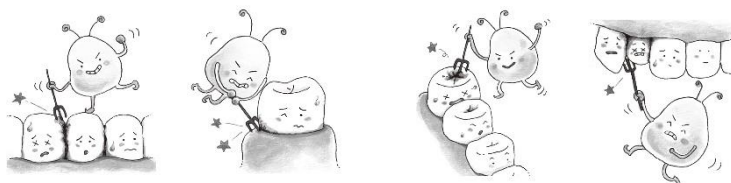
③歯ブラシを口にくわえて歩かない。



転んだり、ぶつかったりすると、のどを傷つけるおそれがあり危険です。

目指せ！歯みがき名人！～虫歯になりやすいところに気を付けてみがこう～

<どこを気を付けてみがく？>



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

奥歯のみぞ

歯並びが凸凹している所

<どんなふうにみがく？>



歯2本分くらいずつ

軽い力で

鏡を見て