

ほけんだより 6月



H26. 5. 30
深谷市立榛沢小学校

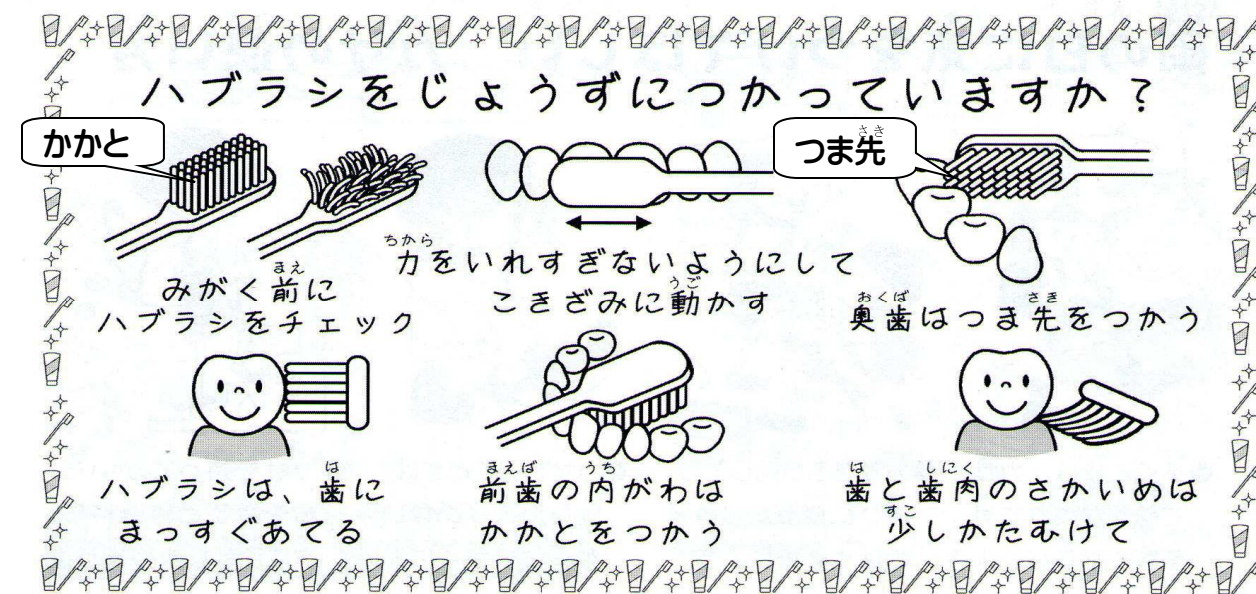
お家の方

6月4日～6月10日は、

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



食べた^たら、はみがきをする習慣^{しゅうかん}をつけましょう。特に^{とく}ねる前^{まえ}のはみがきは、
ていねいにしまし^{あいた}ょう。(ねている間は、口の中^{くちなか}のだ液^{えき}(つば)の量^{りょう}が少^{すく}な
くなるため、むし歯^はになりやすくなります。)



6月健康診断予定



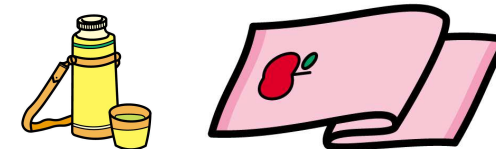
6/ 3 (火)	耳鼻科検診	2年	6/ 30(月)	身体測定	4・5・6年
5/31～6/6 (土) (金)	はみがきカレンダー実施 (1～5年)		7/ 1(火)	身体測定	1・2・3年 はんの木
6/10～6/16 (火) (月)	はみがきカレンダー実施 (6年)				



* 汗ふきタオルと水筒を持たせてください。

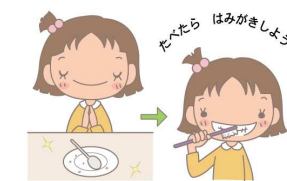
そろそろ梅雨の季節です。じめじめした日が続きますが、汗ふきタオルや水分補給のための水筒を持たせてください。

この季節は意外に思われますが、熱中症に要注意の季節です。気温はそれほど高くないでも湿度が高い日があったり、また、体が暑さに慣れていないことなども熱中症にかかりやすい要因となります。

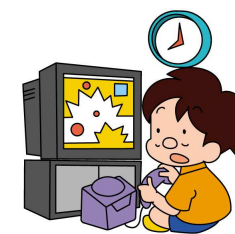


* はみがきカレンダーを実施しています。(1～5年→5/31～6/6
6年→6/10～6/16)

食べたらはみがきをする習慣をつけていってください。
また、歯の治療もなるべく早く済ませられるように予約をお願いします。



* 生活習慣振り返りチェックシートの実施にご協力くださり、ありがとうございます。お家の方にとっても大変な手間とは思いますが、実施してみて、昨年から比べて生活習慣を修正してきている様子がみられます。また、この生活習慣振り返りチェックシートをするにあたり、目標を決めて生活している様子も多数みられました。良い生活習慣が継続できるように、これからもご協力をお願いします。



早寝 早起

* 保冷剤をありがとうございました。大切に使用させていただきます。