



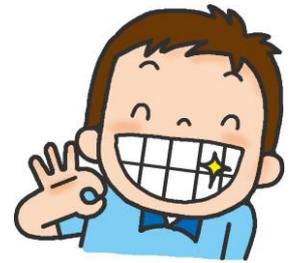
2024年6月7日

広瀬小学校  
ほけんしつ

# ほけんだより 6月号

## は たいせつ 歯を大切にしよう

歯科検診が終わって、「歯科受診のおすすめ」をもらった人がいますね。もらった人は、むし歯や、歯肉や歯ならび等に気になるところが見つかった人です。すぐに治療に行ってくれた人もいますね。6月6日現在で、56人の人が治療をすませています。まだ受診をしていない人は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。受診のおすすめをもらっていない人は、今の歯や口の元気な状態をずっと続けていきましょうね。



### つづ 続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



しょくご は  
食後の歯みがき



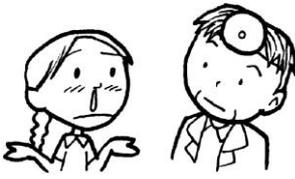
ゆっくりよくかんで食べる



あま 甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

# プールがはじまりました

<p>びょうき 病 気・けがのある人は、お医 しや 者さんに相談しましょう</p>  <p>しんぱい 心配なところがあるときは、お いしや 医者さんに相談してプールに入る かどうかを決めましょう。</p>	<p>からだを清けつにしましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。前の日 のお風呂、またプール前後のシャ ワーも念入りにしましょう。</p>	<p>すいみんを十分にとみましょう</p>  <p>水泳はほかの運動と比べても、か なりの体力を使います。前日はも ちろん、プールに入った日も早く ねましょう。</p>
<p>けんこうかんさつ 健康観察を忘れずにしっかり やいましょう</p>  <p>ふあん 不安がある時は、無理をしないよ うに。また、プールの中で具合が わるくなったときも、すぐに先生 に言いましょう。</p>	<p>あさ 朝ごはん・給食をきちんと 食べましょう</p>  <p>くうらく 空腹の状態だと気持ちが悪く なることがあります。水泳はかな りのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>じゅんびうんどう 準備運動をしっかりやいま しょう</p>  <p>ぜんしん 全身の筋肉をほぐし、心臓や肺の はたらきを高め、事故を防ぎます。</p>

## おうちの方へお願い

### ☆給食後の歯みがきについて

希望者に対して給食後の歯みがきを実施したいと思えます。昼休みに食後の歯みがきを希望する場合は（歯科受診中や歯列矯正中の方も）、次のことを確認の上、準備をお願いします。

- ・歯ブラシとコップを巾着袋等に入れて持たせてください。
- ・歯みがき粉は使用しません（持って来ません）。
- ・毎週末に持ち帰ります。週に一度、家庭でコップや歯ブラシの洗浄をお願いします。

### ☆受診のおすすめ（眼科・視力）について

・今月13日に眼科検診があります。眼科受診のおすすめは、視力検査と眼科検診の結果が一緒に記載されます。よって、視力検査の結果は、眼科検診が終了してから1枚にまとめて発行しますのでよろしくをお願いします。おすすめを受け取ったら、お早めに受診をお願いします。

### ☆熱中症の予防について

- ・登下校の際は、必ず帽子を着用し、清潔なハンカチや汗ふきタオルを持たせてください。
- ・本校は年間通じて、水筒の使用を許可していますので、体育中や登下校中に適宜、水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。
- ・マスク着用は個人に任せておりますが、暑い時期にマスクをしていると、息苦しさや脱水症状等が起こりやすくなります。暑い時期のマスクは可能であれば外して過ごすようお願いします。

### ☆生活習慣等について

- ・今後とも「早寝・早起き・朝ごはん」をよろしくお願ひいたします。