

# いわにし元気通信

岩西小学校  
保健室  
R5. 6. 6

梅雨の季節になりました。温度、湿度とも高く、体調を崩しやすい時期といわれています。また、体が暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です。  
すごしにくい季節だからこそ「早寝・早起き・朝ごはん」で体調をととのえて元気に過ごしましょう！

## 〈6月の保健目標〉 歯を大切にしよう

### むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯磨きが基本です



あまいものを食べすぎない



よくかんで食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう

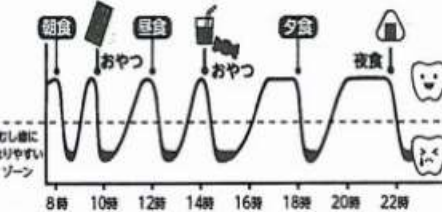
### NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら... おやつのだらだら食いをしていませんか？

#### それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...

#### 悪い例



食後の歯みがきも忘れずに。



### じょうずな歯みがき 7つのコツ

#### 毛先の当て方



#### 歯ブラシ選び



毛先がひろがっていたらかえましょう

#### 動かしか方



#### 歯みがき粉のつけ方



#### みがく時には



#### 歯ブラシの持ち方



#### みがき終わったら



10〜20回が目安  
一本につき

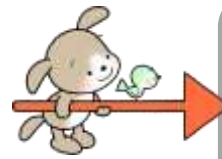
歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト



すいえいしどう  
水泳指導 はじまります！

せんせい しじ  
先生の指示をまもりましょう！

おうちでは...



まえの日は早めに寝  
て、しっかり睡眠を  
とりましょう



あさごはんを  
しっかり  
食べてきましょう



<保護者の方へ>

すいえいしどう  
水泳指導の日は、いつもより念入りに朝の健康観察を  
お願いします。なにか気になることがあれば担任へ  
お知らせください。

## 学校保健委員会開催の お知らせ

### 1 日時

令和5年6月12日（月）

10時50分～11時35分

### 2 場所

岩西小学校 体育館

### 3 テーマ

「元気いっぱい！笑顔いっぱい！岩西っ子の  
生活リズムを見直そう！」



学校保健委員会ではクリニック委員会（保健委員会）による発表と豊橋市保健所の保健師さんを講師にお招きし、よりよい生活リズムについてお話ししていただきます。

保護者の皆様にもぜひご参加いただき、お子様の生活リズムの見直しの参考にしていただけたらと思います。

- ・当日は直接体育館へお越しください。
- ・駐車場はありませんので徒歩にてご来校ください。



【保護者の方へ】

1年生・4年生の  
心電図検査の結果  
について

4月に行った心電図検査の結果をお渡ししています。

その結果、詳しい検査や、相談が必要な場合は初診申込書をお渡ししていますので必要事項をご記入の上、学校まで提出してください。

また、今年度1年生については、精度管理（正しく測定や判定がされているかの調査）のため、台紙の返却が遅くなります。精密検査、相談の必要な場合は先に結果のお知らせと初診申込書をお渡しします。

お知らせがない場合は「異常なし」となります。