



おうちの人とよんでね。

令和7年6月3日
高浜市立高取小学校
保健室

だんだんと気温が上がっている中、雨の日が続く梅雨の季節に入ります。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことも…。ムシムシとした暑さにも負けることがないように、規則正しい生活を心がけ、強いからだをつくりましょう。



6月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

はや はや お
早ね・早起きをしよう！



1・2年生は夜9時まで、3・4年生は夜9時半まで、5・6年生は夜10時までにねましよう。ねむくなくても、時間になったらベッドに入ることがリズムづくりのポイントです。

あさ た
朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは集中力アップのもと！午前中の勉強や運動のためにも朝ごはんはしっかりと食べましょう。食欲がわかなくても、なにか少しでも口にに入れることが大切です。

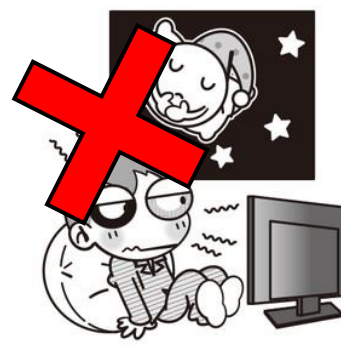
～ぐっすりねむるための3つのコツを紹介～



①外で元気に遊ぶ！



②夜ごはんは早めに！



③ねる直前のテレビ、スマホはやめる！

健康診断の日程

- ・内科検診は**体操服**で行います。忘れないようにしましょう。
- ・はじめとおわりに「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。

ひづけ 日付	けんさこうもく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年	いし 医師	じゅんび ちゅうい 準備・注意すること
6/5(木)	しかけんしん 歯科検診	1～3年生 ひかり1～3年生	しずましか しずま歯科クリニック 静間先生	あさは 朝、歯をみがいてくる。
6/6(金)	しかけんしん 歯科検診	4年生	しかがんか おかべ歯科眼科クリニック 岡部先生	
6/16(月)	ないかけんしん 内科検診	4年生	きぬうら きぬうら整形外科 加藤先生	ぜんじつ 前日、お風呂に入る。 かみなが 髪の子は結ぶ。
6/17(火)		1年生	よしはま 吉浜クリニック 加藤先生	
6/18(水)		2年生	きぬうら きぬうら整形外科 加藤先生	
6/24(火)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1年生	たねむら たねむら耳鼻咽喉科 種村先生	ぜんじつ 前日、耳掃除をする。 かみなが 髪の子は結ぶ。
6/25(水)		4年生		

内科検診・歯科検診の未実施者について

学校における内科検診・歯科検診の最終検査日に、欠席や遅刻等で検診を受けることができなかった場合、保護者の方の引率で、学校医・学校歯科医の医院での検査の実施をお願いしています。

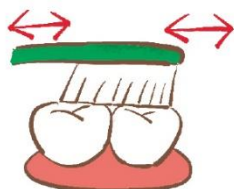
該当される場合は、別紙にてご連絡させていただきます。ご協力よろしくお願いします。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



歯は、大人になってもずっと大切に使うもの。今のうちから正しく歯をみがき、むし歯や歯肉炎を予防していきましょうね。