

ほけんだより 6月

令和5年6月1日

神石高原町立油木小学校 保健室

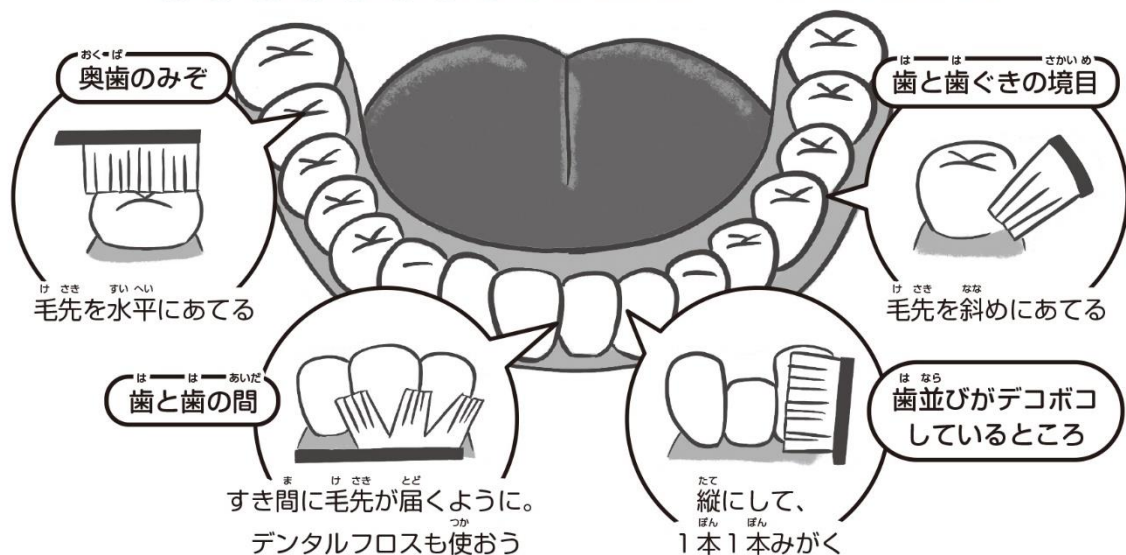
最近^{さいきん}は雨^{あめ}の日^ひが続き^{つづ}き、例年^{れいねん}より早^{はや}く梅雨^{つゆ}入り^いりました。先月^{せんげつ}の運動会^{うんどうかい}では1人^{ひとり}もけが^{けが}や体調^{たいちよう}不良^{ふりょう}者^{しゃ}が出る^でることなく、無事^{ぶじ}に終^おえることができた^{でき}ました。生活^{せいかつ}リズム^{リズム}チェック^{チェック}で、「早寝^{はやね}・早起^{はやあき}き・朝ごはん^{あさごはん}」を毎日^{まいにち}頑張^{がんば}っている人^{ひと}がとても多く^{おほ}いたので、元氣^{げんき}に終^おえることができた^{でき}のかなと思^{おも}います。健康^{けんこう}な体^{からだ}をつくるために、これ^{これ}からも続^{つづ}けていきましょ^う!

6月4日~10日は 歯と口の健康週間です!

はみがきは、忘れ^{わす}れずにできていますか? 歯^はみがき^{みがき}チェック^{チェック}では、た^たくさん^{さん}の人^{ひと}が毎日^{まいにち}忘れ^{わす}れず^ず歯^はみがき^{みがき}ができていま^いました! おうち^{うち}の方^{かた}もご協^{きょう}力^{りき}ありがとうございま^ました。

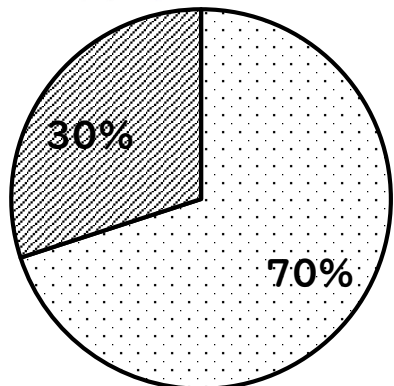
どうやって歯^はをみ^みがく^{かく}とい^いか確^{かく}認^{にん}してま^ましよ^う!

み^みがき^{がき}残^{のこ}し^しや^やす^すい^い場^ば所^{じょ}と^とみ^みが^がき^き方^{かた}



むし^{むし}歯^ばにな^なって^ている^いる^る人^{ひと}の^の割^{わり}合^あ

この間^{あいだ}の歯^し科^か検^{けん}診^{しん}で、「むし^{むし}歯^ばがある^ある」
など^{など}で病^{びょう}院^{いん}へい^いくよう^{よう}にお^お勧^{すす}め^めさ^された^た
人^{ひと}は、早^{はや}め^めに治^{ちり}療^{りょう}して^{して}もら^らいま^ましよ^う。



□ けんこう
■ おしばあり

6月8日(木)は耳鼻科健診です!

耳鼻科健診って何をみてもらうの?

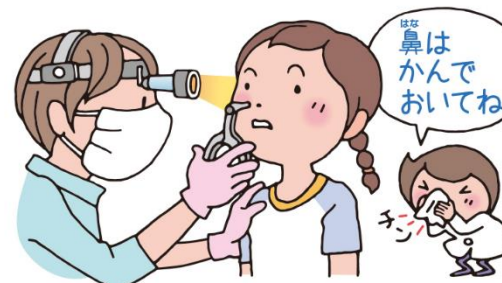
① 最初に耳を調べます



こんなことをみています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

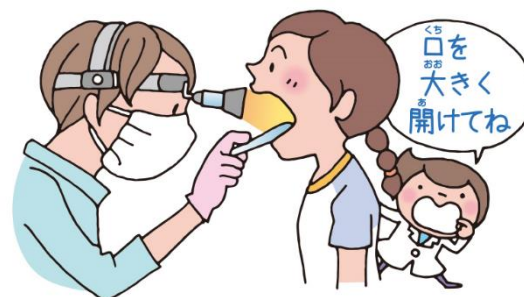
② 次に鼻を調べます



こんなことをみています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 最後に口を開けて、のどを調べます



こんなことをみています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

身体測定をします!

5日(月) 1年生, 2年生
6日(火) 3・4年生, 5・6年生

予定は変更になるかもしれません。
連絡帳で確認しましょう。