



雨の日が多い季節になりました。間もなく梅雨の時期になります。この時期は気温の変化が激しく、体はその変化についていけず体調を崩してしまいがちになります。汗をかいたらタオルやハンカチで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をして体調管理に十分注意して過ごしていきましょう。

**けんこうしんだん  
健康診断もあとすこし!**



**じび かけんしん  
耳鼻科検診** **みっか もく ねんせい  
3日(木) 1・4年生**

(他学年は保健調査票で耳鼻咽喉科の項目にチェックがあり、検診を希望した人のみ)  
耳・鼻・喉に病気がないかを調べます。  
耳がしっかり見えるように、  
髪の毛は耳にかけか、  
ピンでとめるようにしましょう。



**しか かけんしん  
歯科検診** **とおか もく ぜんがくねん  
10日(木) 全学年**

歯・歯肉の病気や、歯並び、顎の関節の様子を診てもらいます。  
当日の朝はかならず  
歯をみがいてきてください!  
髪が顎や口元に触れる人は、  
結ぶか、耳にかけます。



**に じょうけんさ  
二次尿検査** **よっか きん ていしゅつ  
4日(金) 提出!**

対象者は、☆前回提出できなかった人と、  
☆前回の検査でもう少し詳しく調べたほうがいい人です。  
3日(木)に検査容器を持って帰ります。  
詳しくは検査容器と一緒に配るプリントを見てください。



検査容器を配る《3日》に学校をお休みすることがすでに分かっている人は先に容器を渡すことができます。  
担任の先生に言いましょう。

**こうい せんせいがた しょうかい  
校医の先生方を紹介します**

耳鼻科	古川 滋 先生	古川耳鼻咽喉科	若葉町 2-24-5	261-7974
歯科	加藤 道夫 先生	加藤デンタルクリニック	元町 4-166 元町1か4階	681-8217
薬剤師	深澤 仁 先生	ひとみ薬局	山下町 276	201-1228

今年度もよろしくお願ひします。

**ほけんしつ せんせい  
保健室の先生がかわいきました! ~小倉先生とバトンタッチ~**

5月から新しく保健室の先生になりました、古小高仁美です。元街小学校の皆さんの健康を守り、皆さんと今年1年を元気に過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願ひします。



# あなたはきちんとみがけてる？

6月4日  
～6月10日

# 歯の衛生週間

6月4日から10日は「歯と口の衛生週間」です。

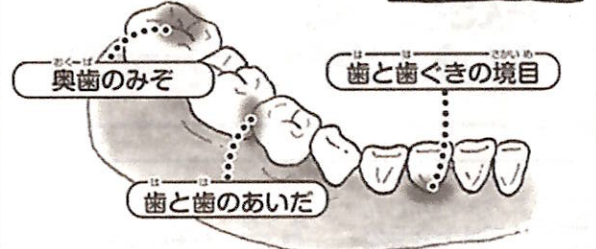
すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。また、あまいものをダラダラと食べていると、むし歯になりやすくなります。

あまいものを食べすぎていないか、毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましょう。

## さらなるポイントでむし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

### 注意してみがきたいところ



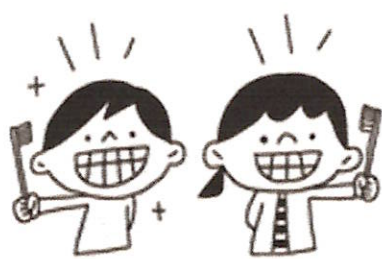
- ほかにも.....
- ひっこんでいる歯
  - 飛び出している歯
  - 抜けている歯 など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



.....など、工夫をして歯をみがこう！



しっかり歯をみがいて  
!めさせ!  
むし歯ゼロ○

## 雨の日を楽しく過ごすアイデア

### 室内遊び

新聞紙を使った遊びや、絵本、塗り絵など。お友達も一緒に飽きずに遊べます。



### 家事のお手伝い

皿洗いや掃除など、お手伝いにチャレンジ。雑巾がけ競争なども盛り上がりますよ。

### 屋内型の施設

遊具などで思い切り遊べる施設へ行くのも良いですね。児童館など無料で開放されている所もあります。

### お散歩

ときには長靴とレインコートを装備して、雨や水たまりを楽しむのもいいかもしれません。ただし、帰ったらしっかりお風呂で温まってくださいね。



保護者の方へ  
「健康手帳の返却・回収について」  
6月の耳鼻科検診、歯科検診をもって春の定期健康診断は終了します。全ての検査・検診の結果を記入した後、各家庭へ返却いたします。健康診断の結果を確認し捺印の後、学校へご提出ください。返却日等、詳しくは7月の保健だよりでお知らせいたします。それまでしばらくお待ちください。よろしく願いいたします。

