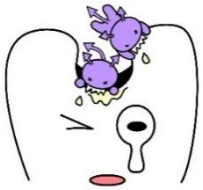
ほけんだより

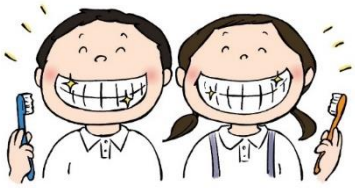
令和３年６月１日
杉並区立堀之内小学校
校　長　　森　　孝

６月の保健目標「歯を大切にしよう」

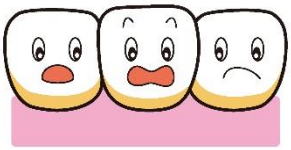
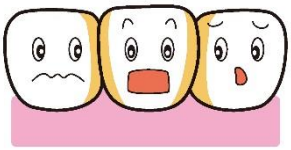
どうしてむし歯になるの？

歯垢（プラーク）の中でミュータンス菌が増え、酸を出して歯をとかします。





歯みがきのポイント

歯ブラシは 優しく・細かく動かす	歯と歯ぐきの境目は ていねいに	歯と歯の間も ていねいに	夜寝る前は とくにしっかり
			

保護者の方へ　保健関係おしらせについて

【定期健康診断の結果】

定期健康診断の結果、受診が必要なものは、検査項目が終わりしだいお知らせしていきます。

※定期健康診断の結果、受診をおすすめされた疾病が、慢性的なもので定期的に通院しているなど、事情がある場合は、あらためて受診をする必要はありません。

※感染流行状況によっては、医療受診が難しい場合も想定されます。そのような場合は、受診を強制するものではありません。

※視力検査結果・聴力検査結果は、それぞれ眼科検診・耳鼻科検診終了後にあわせておしらせします。

★何かあれば、お気軽にご相談ください（先に結果が知りたいなど）。★

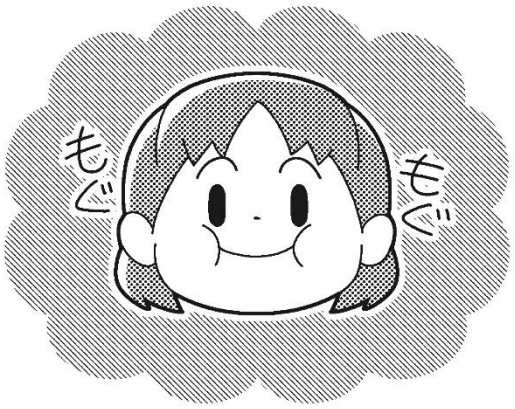
【保健室からのお知らせ】

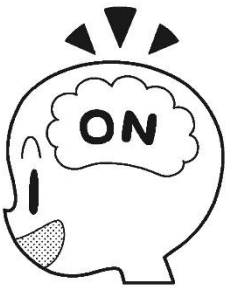
けがや体調不良などで保健室を利用したことをご家庭に報告する目的で「けがのお知らせ」（ピンク）「健康状態のお知らせ」（水色）を原則、来室者全員におわたししています。

学校への返信は任意です。お手数でなければその後の様子などをお知らせください。

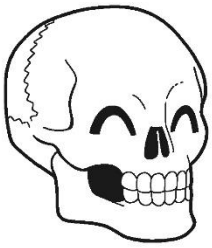
よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

だ液がたくさん出て、
むし歯を予防する

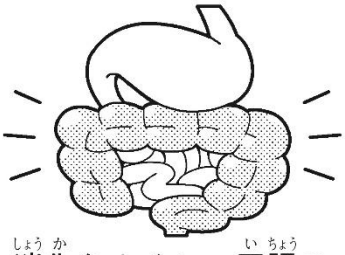




脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉が
じょうぶになる

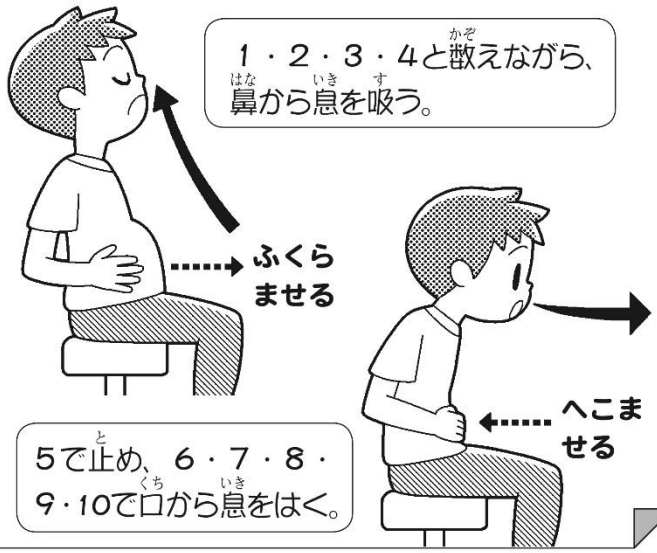


消化をよくし、胃腸の
働きを助ける

すぐに満腹になり、
食べ過ぎを防ぐ

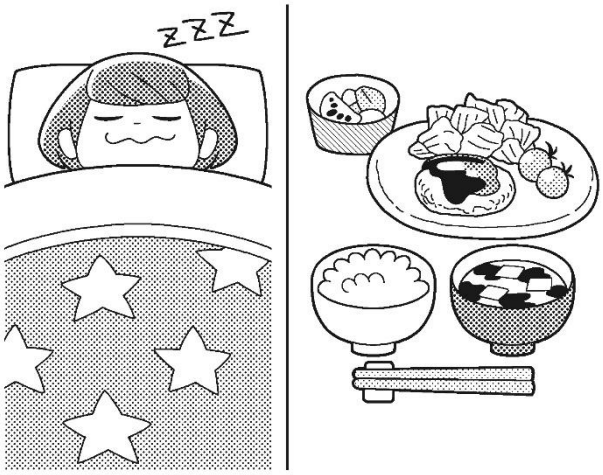
イライラしたら、やってみよう

イライラすると、呼吸が浅くなることがあります。そんなときは、ゆっくり腹式呼吸をすると、体の力がぬけ、リラックスすることができます。



今年の夏至は、6月21日

夏至は、北半球では1年で最も昼が長くなる日です。このころから、夏のさかりに向かっていくので、夏ばてに注意しましょう。



夏ばて予防には、十分なすいみんと、栄養バランスのよい食事が大切です。