



令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

運動会みなさん頑張っていましたね😊

たくさん練習をした成果と頑張りをお家の方々に見てもらえたと思います。

これから暑さも本番です。水筒を忘れないようにして、休憩時間や運動する前後等こまめな水分補給を心がけましょう。

6月は水泳学習が始まります。暑さと運動で疲れがたまってきます。早寝早起きや朝食をしっかり食べるなど、生活リズムを整えるようにしてくださいね。

## 6月の予定

検診	日程	学年
歯科検診 13:10~	6月5日(木)	1~3年生
	6月12日(木)	4~6年生
2次尿検査 ※9時頃回収に来ます	6月5日(木)	1次未提出の児童
	6月6日(金)	再検査の児童



### おうちの方へ

各検診後、検診結果をお渡ししています。歯科検診結果のみ全員に配布し、その他検診につきましては、異常が見られない場合は配布しておりません。検診結果のお知らせを持って帰った場合は、早めの受診をおすすめします。すでに専門医にかかられている場合でもお知らせを配布する場合があります。その旨をご記入ください。



- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



## 暑さに備えよう

熱中症予防のため、普段のお茶に代わって経口補水液、スポーツドリンクを持ってきてもかまいません。外遊びや体育の前後・途中で水分補給をしましょう。

※スポーツドリンクは、運動をする時や大量に汗をかく時等にとっても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれていて飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意が必要です！原液を薄めて飲むと吸収率も上がるのでおすすめです。

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せつかく毎日歯みがきをしていても正しい歯みがきができていると、みがき残しが多くなって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。



- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする