

保健だより

2025年6月10日 中茶安別小中学校保健室

運動会おつかれさまでした！

ながい練習期間をがんばり、運動会本番もみなさんよくがんばりました！

体調がよくなかったり、体がいたかったりと、ひとそれぞれ色々なことにたえながら、本当によくがんばりましたね～！感動です！

ひと休みしながら1学期ののこりを楽しんでいきましょう～！

☆ おしゃべりタイムスタート！ ☆

今週から、「おしゃべりタイム（健康相談）」をスタートします！

みなさんの生活リズムや、体、心、学校、おうちのこと、好きなゲームなどなど、いろいろなこととお話しできることを楽しみにしています～！

☆ あしたは歯科検診 ☆

あしたは「歯科検診」です！みなさんの歯に、「虫歯はないか」

「歯はきちんと生えているか」などを検査しますよ～！

日時：11日（水） 9：10ごろから

場所：中茶安別小中学校 多目的教室

お願い：朝のはみがきをわすれずに！ていねいに！



～ おうちの方へ ～

健診の結果、「虫歯がある」「歯肉の状態がわるい」など、学校医より指導があった場合のみ、個別にお知らせしますので、あらかじめご了承ください。

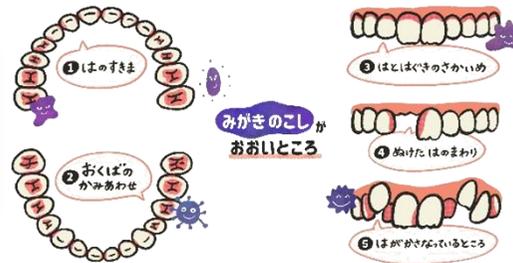
☆ おすそわけ ☆

先週、小学1・2年生といっしょに、「歯みがきのポイント」について勉強しました。保健だよりでも何回か書いているので、みなさんは知っていると思いますが、ぜひ復習してみてくださいね！！



歯ブラシを動かすコツは、「やさしく」「こまかく」「すばやく」です！

せっかく歯みがきをして、みがけていないところがあると残念…歯の1本1本、みがけるように、気をつけてくださいね！



☆ 保護者のみなさまへ ☆

今後、本格的な夏になるにつれて、気温が高くなる日が多くなる予想されます。学校内の活動中に、熱中症予防の一つとして「塩タブレット」を配布することがあります。

「塩タブレット」の摂りすぎは塩分過多になることがありますので、配布タイミングや、個数、汗の量、朝食・給食時間などを踏まえながら検討していきます。

「塩タブレット」の配布についてご要望や、「配布を希望しない」といった際は、学校までご連絡よろしくお願いたします。

配布製品：「塩分チャージタブレット（カバヤ食品）」
商品HP：右側QRをご覧ください

