

保健だより

令和8年6月16日
中茶安別小中保健室

まだ6月？！実は夏休みまで…

運動会もおわりあつというまに6月も残り半分になってしまいました。
大きな行事もおわって安心したみなさんはきっと「勉強集中モード」で
毎日の勉強をがんばっているんじゃないでしょうか！

実は、夏休みまでだいたい1か月です！

もうひとふんばりで、楽しい楽しい夏休みです！

みんなで1日1日元気にすごして夏休みまでがんばりましょう～！



耳鼻科検診です！

耳鼻科検診は「耳」と「鼻」の検査です。この検査では「耳や鼻によごれが
たまっていないか」「病気がかかっているかないか」などをしらべることができます。

- ✓ 検診の日程 6月18日(木) 13:30ごろから
- ✓ 検査をする場所 標茶小学校 (12:55分学校発)
- ✓ 検査をする学年 小学1年生と4年生
- ✓ 検査の持ちもの うわぐつを入れる袋
- ✓ 検査まえの調査 調査はありません。



- ✓ 検査の注意 検査会場はとてくらくなっています。

「こわい…」「検査受けられないかも…」というときは、
すぐに先生たちにおしえてくださいね。



生活リズムしらが終わりました！

1週間の「生活リズムしらべ期間」が終了しました。おつかれさまでした！
今年は今までとちがった方法で結果を発表できたかな～と密かに企んでいる
前田です。(保護者の皆様ご協力ありがとうございました！)

前田の分析

みなさんの生活リズムしらべを見てみると、、、なんと、、、
「はみがき」を1日3回していない人が多くいました…これは一大事です！！
もしかしたら、「おきてからバスまでの時間がなくてみがけない…」とか、
「気づいたら時間がすぎてた…」ということが多いのかもしれませんが…。
はみがきは「むし歯」だけでなく「歯周病」という口の病気を防ぐためにも
とっても大切なものなので、1日3回は必ずしましょうね！

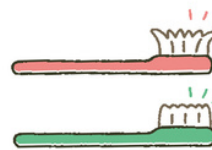


じょうずな「はみがき」のコツ



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

検査のうけかた

- ① 「ひだり耳」をみてもらいます。
- ② 「みぎ耳」をみてもらいます。
- ③ 耳のあとに「鼻」をみてもらいます。
- ④ 鼻のあとに「口」をみてもらいます。(ひつようがある人のみ)

