



令和 6 年
5月31日(金)
京丹後市立
丹後小学校

運動会が済み、ほっと一息ついているところだと思います。1学期も折り返し。季節は梅雨へと…
じとじとした日々、心地よく過ごせるように少しでも早く寝て、疲れをためないように心がけましょう。
6月半ばにはプール掃除をして、水泳学習も始まります。寝不足・朝食抜きでは体力が持ちません。
また、おうちの方の声掛けや励ましも1学期を乗り切る心の栄養となります。後半も元気にいきましょう!

6月4日～10日は

【むし歯になりやすい習慣】



だらだら食べる・甘いものばかり飲む・よくかんで食べない

ていねいに歯みがきできてますか?
フッ素のむし歯予防効果も高めます。

今年度は、2学期に歯みがき巡回指導を予定しています。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

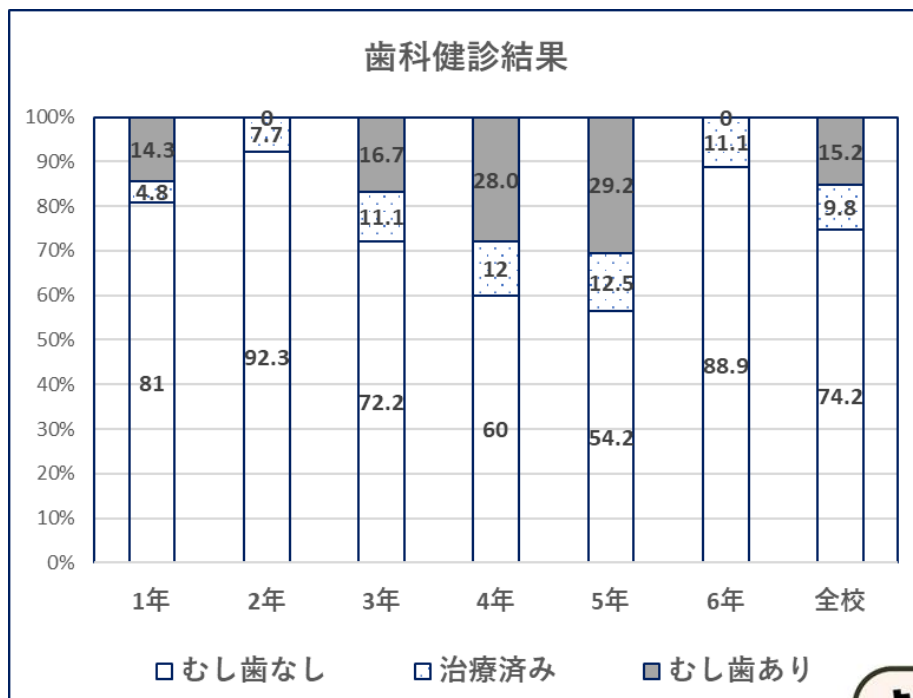
暑熱順化



夏の暑さが来る前に
徐々に暑さに体を
慣らしていきましょう!

5 月にあった^{しかけんしん けっかがくねん}歯科検診の結果学年ごとに示したものです。

^{たんごしょう}丹後小^{しかけんしんけっか}の^{しめ}歯科健診結果です。



2・6 年は治療が必要なむし歯がある人は 0 でした。

むし歯がある人の割合は 4・5 年が多かったです。治療が必要な人は早めに歯科受診しましょう。

むし歯の治療が済んでいる人が 10% くらいです。

よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



自分から進んで歯を大切にする行動がとれるといいですね

6月の予定

10日(月) 体重測定 3・4 年

11日(火) 体重測定 5・6 年

12日(水) 体重測定 1・2 年

18日(火) 心臓二次検診 14:40~

内科・眼科・検尿・心臓・耳鼻科等検診結果については異常(経過観察・要受診)があった人のみ個別に封筒でお知らせします。ご了承ください。すでに通院している方は、主治医の指示にそってください。結果や経過について学校までお知らせいただけると幸いです。