



令和6年6月3日
練馬区立関町小学校
養護教諭 前原 千春

6月 定期健康診断日程表

日にち	時間	検査項目	学年	注意事項
5日 (水)	9:00	尿検査 (予備日回収日)	対象者	上石神井中学校へ提出していただきます。 詳しくはお問い合わせください。



もうすぐでプールがはじまります

内科、耳鼻科、眼科検診で「治療が必要」と結果のお知らせをもらった人は、必ず治してからプールに入るようにしてください。

【保護者の方へ】

水泳学習に向け、①体を清潔に保つ②睡眠をしっかりとる③朝食を食べる④朝必ず検温をし、体調が悪いときは無理をしない、といったことに注意して水泳学習に備えるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

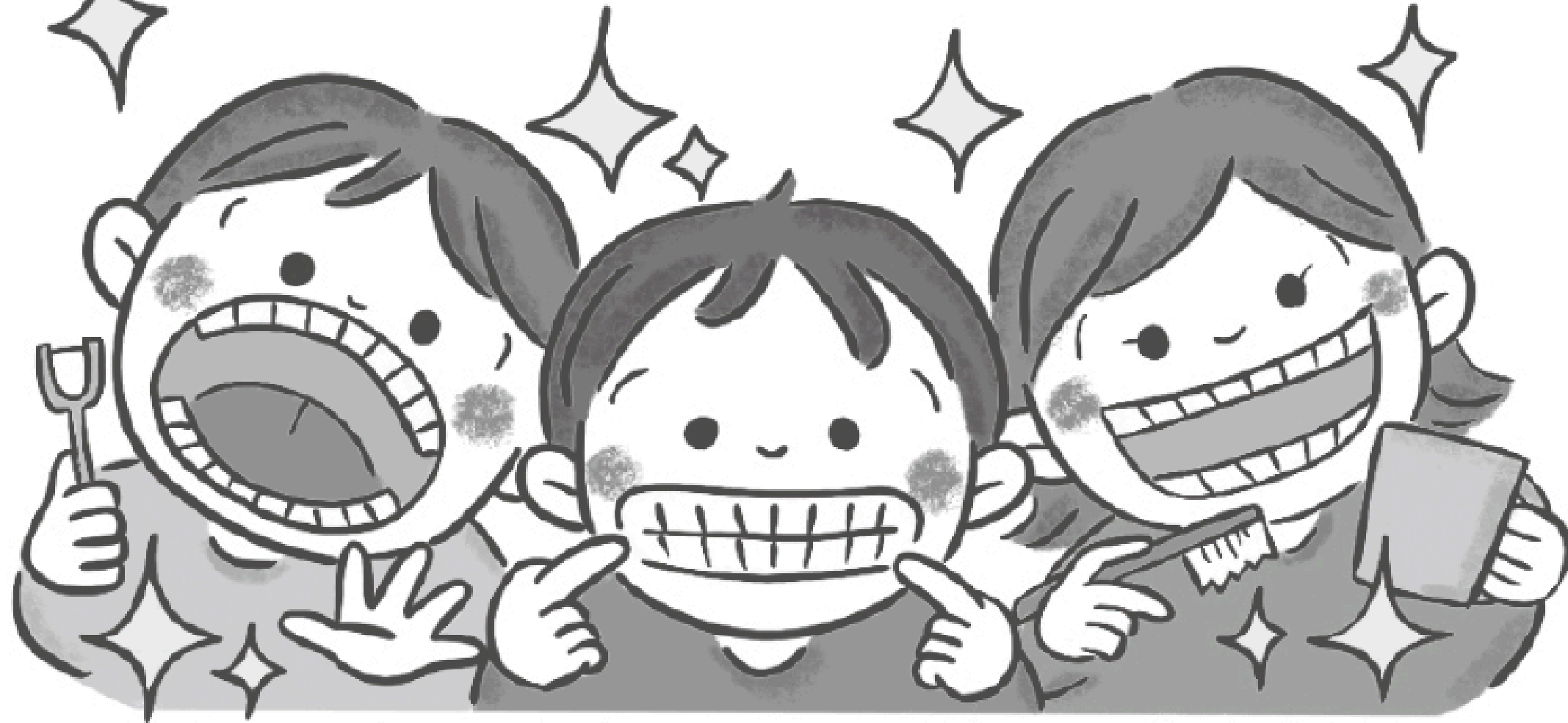
プールの前の日にチェック

- 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？
- 耳掃除はしましたか？

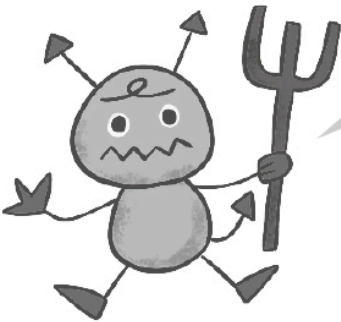


6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯に
なりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

歯みがきカレンダー

保健委員会が6月中の歯みがき

チェックをするカレンダーを作りました。歯をみがいたら日付が書いてある絵に色をぬります。毎日の歯みがきをしっかりと、たくさん色がついたカレンダーを完成させてください。

よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



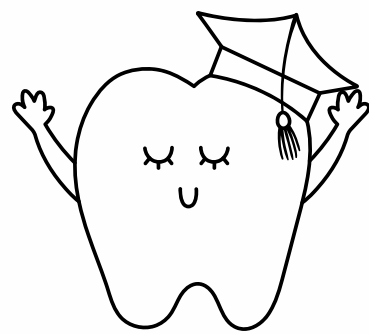
歯・口に関する

図画・ポスターコンクール

練馬区、練馬区歯科医師会が主催するポスターコンクールのお知らせが届いています。

【部門】

- ・ 小学校低学年(1～3年生)の部
- ・ 小学校高学年(4～6年生)の部



【注意事項】

- ・ 歯・口の健康に関するものであること
- ・ B3か四ツ切の大きさ
- ・ アニメキャラクターや商品名は使わない
- ・ 合作はできません

【締切】9月2日(月)

詳しく知りたい人は

保健室に声をかけてください。