心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

ほけんだより　6月

石巻市立住吉小学校
令和７年５月２９日
＜No.３＞

〇保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください

少しずつ気温が上がり，日中は少し動くと汗ばむくらいになってきました。これから梅雨の季節に入ります。気温や湿度の変化から，熱中症や食中毒に注意が必要です。ご家庭での健康管理をよろしくお願いします。

6月の予定

日にち	項　目	対象学年	提出期日など・その他
４日(水)	耳鼻科検診	２・４・６年	・前日までに耳掃除をお願いします。
１２日(木)	眼科検診	全学年	・きれいに顔を洗ってきてください。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

今年度の標語　***「歯みがきで 丈夫な 体の 基礎作り」***

先日の歯科検診で，三宅先生から，「全体的に歯と口の衛生状態は良くなっていますが、一人で何本もむし歯のある子が心配です。早目に受診してください。」とご指導をいただきました。また，今年度も歯と口の健康週間に，親子で歯の磨き残しチェックを行います。染め出し綿棒とチェックカードを配付しますので，ご家庭でチャレンジしてみてください。

できているかな？　正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、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

おうちで，仕上げ磨きをしてもらってください。

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで　**はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**

視力が下がっている人が増えています！

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。６月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる

外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。１日２時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る

近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に１回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む

目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る

本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

＜おうちの方へお願い＞

これから気温が高くなってきます。学校ではこまめに水分補給をさせますので，毎日必ず水筒を持たせてください。また，寝不足も体調不良の原因になりますので，夜は早く寝るようにお声掛けください。

６月のスクールカウンセラー来校日

３日（火）１０日（火）１７日（火）２４日（火）

お気軽にご利用ください！