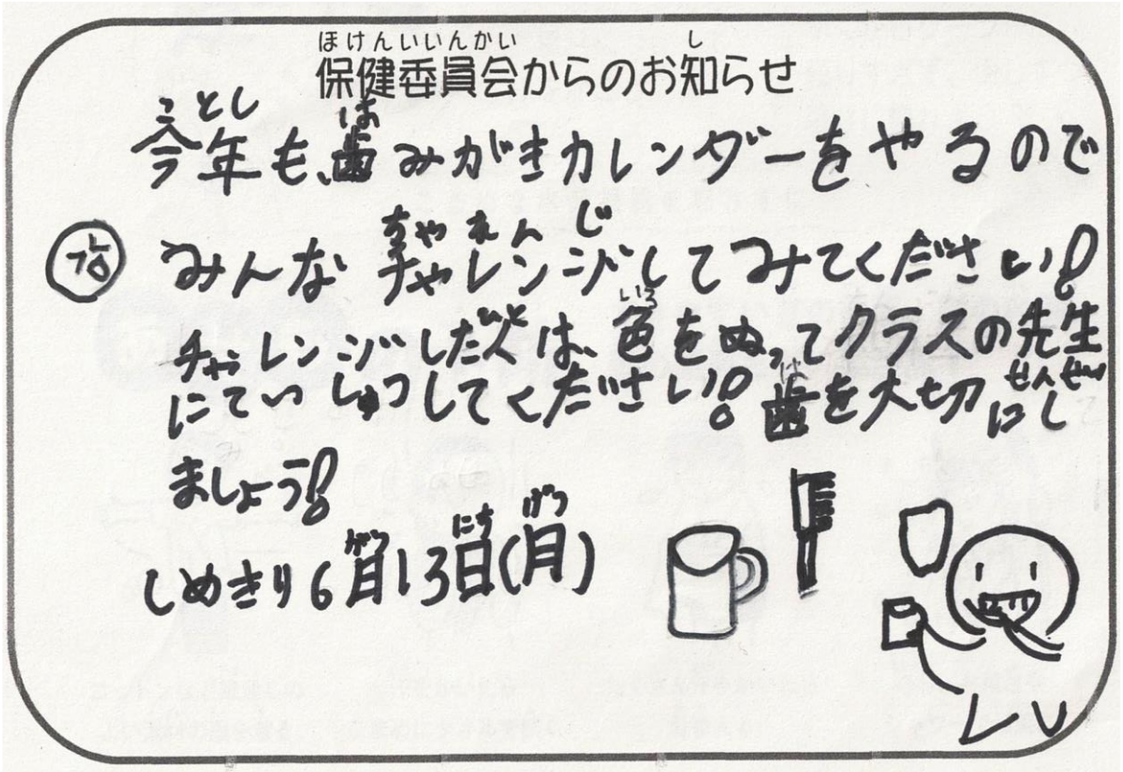
すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２２．６．１

６月４日は、「むし歯予防デー」です。歯科検診で、むし歯が見つかった人もいたかと思います。むし歯の予防には、歯みがきで食べかすを歯にのこさないことが大切です。歯のみがき方を参考に、自分の歯みがきの仕方を見直してみてくださいね。

下に保健委員さんからのお知らせがあります。保健委員会のみんなと歯みがきカレンダーを作ったので、ぜひつかってみてくださいね。



☆小学生の歯並びは、乳歯と永久歯（おとなの歯）が混ざっていてみがくのが難しいです。１本１本ていねいにみがくようにしましょう！

保護者の皆様へ

６月に入り、朝晩の寒暖差を感じる季節になりました。朝、長袖を着てきた子は、昼に暑くなっても脱げず、衣服での体温調節が難しいことがあります。Ｔシャツに上着を羽織るなど、その日の気候に合わせ、体温調節しやすい服装で登校するようご協力お願いいたします。

今日から始める夏の準備

① 汗をかく

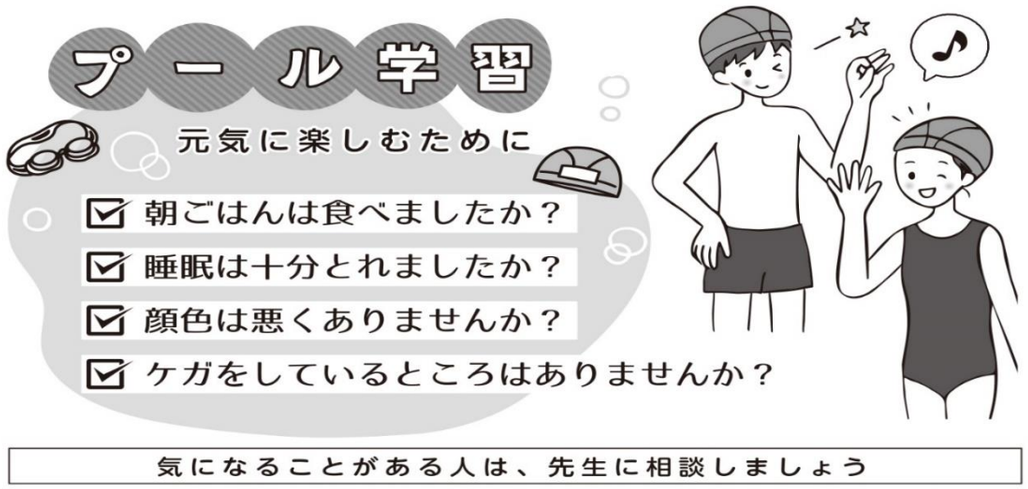
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう！

② 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れていこう！

歯みがきカレンダーを配布します

俣野小の保健委員会の子どもたちが、歯みがきカレンダーを作成してくれました。みんな、一生懸命絵を描いてくれました。カレンダーは６月３日（金）に配布します。歯がみがけたら色をぬり、楽しく歯みがき習慣をつけていただけたらと思っています。全員が出さなければいけないものではありません。取り組んでいただいた方は、各学級担任へご提出ください。



２０２２年６月号「健」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

毎日健康調査票で健康観察をしていただいていますが、プールの授業のある日は、目や皮膚の様子なども確認をお願いします。