



令和元年 6月 6日
北九州市立河内小学校
保 健 室

がっ ほけんもくひょう
~6月の保健目標~ **は たいせつ**
歯を大切にしよう



まいつきていしゆつ は み かまち こ まいにち きゅうしょくこ
毎月提出してもらう歯みがきカレンダーをしてみると、河内っ子たちはほぼ毎日、給食後にき
ちんと歯みがきをしています。歯科検診でも「河内っ子の歯の状態は良い」と言われましたが、
むし歯に注意が必要な時期があります。それは、★1年生から2年生 ★2年生から3年生 に
がくねん あ とき こじんさ
学年が上がる時です。個人差がありますが、これは

- 6歳臼歯と呼ばれる奥歯が生えてくる時期であること
- 乳歯が永久歯に生えかわり始める時期であること

かんけい
が関係しています。



さい むが のこ しあ むが しょうがく
10歳くらいまでは磨き残しがあるので、仕上げ磨きは小学
4年生までが理想です。生えかわりの時期はむし歯になりや
すいので、奥歯を丁寧に磨くこと、フロス(歯と歯の間を清掃
するもの)などを使うことをお勧めします。



きゅうしょく
6月13日(木)は…ふれあい給食…です。

がっき かいていど ぜんこうじどう しょくいん いっしょ きゅうしょく た
学期に1回程度、全校児童と職員と一緒にホールで給食を食べる“ふれあい給食”を実施し
ます。今回は、お楽しみデザートとして“りんごとカルピスゼリー”が付きます。

*“りんごとカルピスゼリー”の成分表が必要な場合は、学校にご連絡ください。

◆ぼうしをかぶろう



やす じかん そと あそぶ とき
休み時間に外で遊ぶ時は、
ぼうしをかぶりましょう。

◆こまめに水分補給をしよう



すいぶんほきゅう
がっこう すいどうすい の
学校の水道水は飲めます
が、水筒は、毎日持って来
てください。
がっこう そと かつどう とき
学校の外で活動する時は、
かならずもって行きます。

*また、市内でインフルエンザによ
る学級閉鎖が出ています。ご注意く
ださい。

きゅう あつ ひ
急に暑くなった日は
要注意

ねつ ちゅう しょう
**熱中症が
出始める時期です**

がっ あめ きおん さ がっ た おも きゅう あく
6月は、雨で気温が下がったと思ったら、急に暑く
なる日もあります。暑さに体が慣れていないため、
熱中症になりやすい時期です

こんな日は注意

ひ ざ つよ 日差しが強い	かぜ よわ 風が弱い	しつ ど たか 湿度が高い
------------------	---------------	------------------

事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。