

ほけんだより June 6月

糸島市立可也小学校 養護教諭 西納 千代

もうすぐ梅雨いり！！



雨の日が多くなりますよ。



5月から7月くらいの雨や曇りの日が多い時期を『梅雨』といいます。

ジメジメした日が続いて、頭が痛くなったり食欲が落ちたりする人がいますが、毎日しっかり寝て、しっかり食べて元気に過ごせるように気をつけましょう。



大事なことは、

ね
寝る



た
食べる

です！

6月4日～10日は・・・歯と口の健康週間

6月の保健目標

歯を大切にしよう

みなさんは毎日歯みがきしていますか？



今後の健康診断の予定

6/12（金）耳鼻科検診（1235年）

6/17（水）眼科検診（全学年）

子供の歯を大事にすると、大人の歯も元気にはえてくるよ。



おうちのかたへ

健康診断も、あと二つになりました。これからは、病院受診をすすめられたお子さまに、結果のお知らせを配布していきます。ご家庭で病院受診をご検討ください。

また、季節の変わり目で体調管理が難しくなりますが、一番は生活リズムを整えることです。ご家庭でも、お声かけをよろしくお願いいたします。ご心配なことなどありましたら、いつでもご連絡ください。