



ほけんだより

れいわ ねん がつ か たい ごう
令和8年6月2日 第3号
おおい た しりつ のつはる しょうがっこう かもの さき
大分市立野津原小学校 河野咲



はじめとした日がおおくなり、気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期となりました。なんとなく体が重い、だるい...そんなときこそ、生活リズムをととのえることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です！

歯の健康について考えよう



毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、やってみてください。



1 歯ブラシはえんぴつ持ち

2 歯の1本1本をこきざみにみがく

3 奥歯・裏側も忘れずに

4 かがみを見て確認する

正しい歯みがきのポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、むし歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

6月15日(月)が全校プール開きです。

もうすぐプールが始まります！

安全に楽しく活動するために、おうちと学校での体調管理がとても大切です。

☑ 朝ごはんは必ず食べましょう

☑ 早く寝ましょう

☑ つめを短く切りましょう

☑ 朝の健康観察をしましょう

☑ 水分補給をしましょう

保護者の方へもお願いです！

水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！



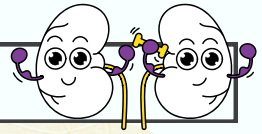
でかけるとき、水筒をもちあるくことが多いと思いますが、こけたときに首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するなどといった思わぬ事故の可能性がります。水筒をもちあるくときは、下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくバッグ等に入れる
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにする
- 遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにする



じんぞう ぜんいん 6月9日(火)は ねんせい
腎臓(全員)・耳鼻科検診(2・5年生)!

けんしん にようけんさ ぜんいんたいしやう
じんぞう検診(尿検査) 全員対象



「腎臓(じんぞう)」は、腰のあたりにあるぞうきで体の中のいろいろなものなどをこしとるはたらきをしています。じんぞうの働きがよくなると、尿(おしっこ)の中に本当はまざっていないはずのもの(糖分やたんぱく質など)がはいってしまいます。

くばる物 ※6月8日(月)にわたします

さいによう 採尿コップ



スピッツ



ふくろ



ひと かみ おうちの人へお知らせの紙



によう 尿(おしっこ)のとりかた・ちゅういすること

ゆうしょくご はず うんどう
①夕食後は、激しい運動はひかえ、寝る前にトイレにいきます。

あさお
②朝起きたら、すぐにトイレに行きます。

によう すこ
③はじめにでた尿を少し捨て、尿を紙コップにとります。

かみ さき
④紙コップの先をつまんで、スピッツに尿を入れ、キャップをしっかりとしめます。



〈ちゅうい〉

□容器や提出袋の名前を確認する。(名前については、入力ができない文字(JISコード第1水準でない漢字)があるときは、代用できる文字で代用しています。)

□もってくる日は、6月9日(火)です。9日の朝おきてすぐの尿をとってきてください。

□9日(1次検査)に出せなかった人(生理、欠席者、忘れた人)や1次の結果より再検査が必要とされた人は、16日(2次検査)のときに、回収します。1次検査で出せないときは、担任の先生に伝えてください。

※コップとスピッツはなくさないように2次検査の日まで保管しておいてください。

けんしん ねんせい
じびか検診(2・5年生)

けんしん みみ で みみ
検診がスムーズにすすむように、耳が出るようにむすぶか、耳にかけるようにしておきましょう!

がっこうい じびか せんせい
学校医(耳鼻科)の先生

みみはなクリニック
おかた なまこ せんせい
緒方 菜穂子先生



じきやう ①耳鏡をつかって、両耳をみます。

びきやう ②鼻鏡をつかって、鼻をみます。

ぜつあつし ③舌圧子をつかって、のどをみます。



がっ 6月16日(1~3年生)・

30日(4~6年生)は歯科検診!

ごご けんしん
午後からの検診になります。
は わす も
歯みがきセットを忘れずに持ってきましょう!

〈おしらせ〉
がっ 6月29日(月)~7月3日(金)の1週間、給食後に体育保健委員会
けんいん かい は おこな
で歯みがきチェックを行います。
は
歯みがきセットをつかいますので忘れずに!