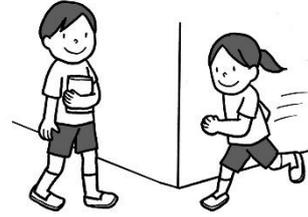


ほけんだより 6月

令和6年
6月3日
明章小学校
保健室

5月末の運動会では、練習の成果を十分に発揮し、全員が楽しみながら笑顔で無事終わることができましたね。友達や家族、地域の人と協力し合い、作り上げた運動会でのみなさんの姿はとても輝いていました。



6月は梅雨の時期に入り、蒸し暑い日が続きます。天気が雨でも、熱中症のリスクがあるので、こまめな水分補給・休憩を忘れないようにしましょう。また、湿気で廊下がぬれているため、滑ってけがをするということもあるので、校内では落ち着いて歩くことをこころがけ、安全に過ごせるようにしましょう。



★6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。

みなさん4月の歯科検診の結果はどうでしたか？
病院受診をすすめられた人でまだ行っていない人は、早めに行きましょう。
生きていくために「歯」の存在は欠かせないものです。実は80歳の時点で20本の歯を残せていると、健康に過ごせていけると言われています。
歯や歯ぐきなどの口の中をきれいに保ち、自分の健康を守りましょう。

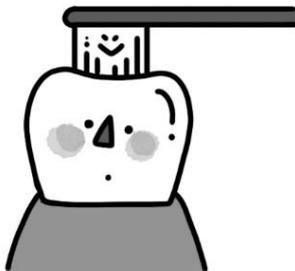


虫歯にならないために大切なことは？

①正しい歯みがき

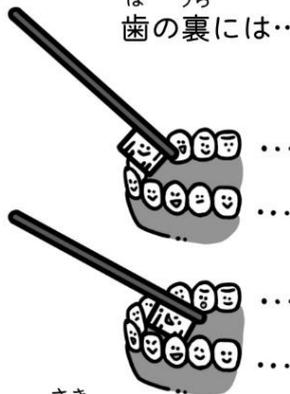
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！



②よくかんで食べる

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



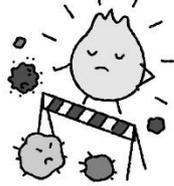
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



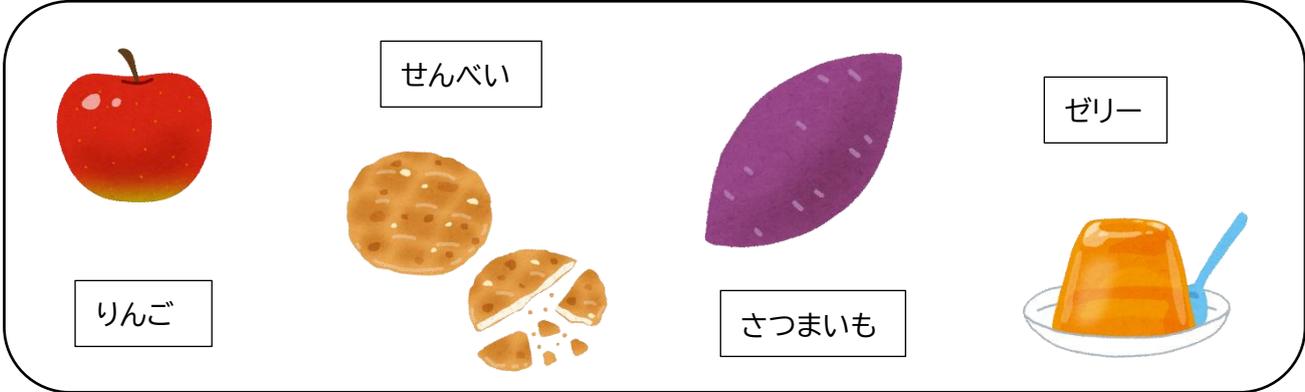
歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は、虫歯菌から歯を守ってくれるので、一口30回を意識してごはんを食べましょう。また、よくかむことで、あごの発達にもつながります。

③虫歯になりにくいおやつをえらぶ



★プール学習がはじまります！

6月18日に「プール開き」があり、いよいよプール学習がはじまります。プール学習のある前の日には、右にあるチェック表を確認して、安全で楽しく学習できるよう、体調を整えておきましょう！

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



保護者の皆様へ

6月18日からのプール学習開始に伴い、健康調査を行います。本日配布しましたので、締め切りまでにご提出ください。

また、当日に関しては、お子様の連絡カードの記入をお願いします。プール学習がある日の体温・参加の可否を記入し、お子様に持たせてください。

連絡カードを忘れた場合、その日の学習は見学になりますので、必ず持たせるようご協力のほどよろしくお願いいたします。

