

ほけんだより 6月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

今年^{ことし}は、例年^{れいねん}に比べて早^{はや}めの梅雨^{つゆ}入^いりをし、5月^{がつ}からジメジメとした過^すごしにくい日^ひが続^{つづ}いています。この時期^{じき}は、急^{きゆう}に暑^{あつ}くなる日^ひや雨^{あめ}でひんやり肌^{はだ}寒い日^ひもあり、体調^{たいちよう}を崩^{くず}しがちです。食^{しょく}事をしっか^りりとる、からだを動^{うご}かす、睡^{すい}眠^{みん}をとるなど工^く夫^{ふう}をして6月^{がつ}も元^{げん}氣^きに過^すごしてほし^いと思^{おも}います。



6月の保健行事

日程	行事	対象	お知らせ
ふつか 2日(水)	歯科検診	ぜんがくねん 全学年	朝ごはんを食べた後は、ていねいに歯を磨いておきましょう。
みっか 3日(木)	尿検査2次もれ	たいしやうしゃ 対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって、持ってきてください。
とおか 10日(木)	心臓精密検査	たいしやうしゃ 対象者	信達中学校に行って検査をします。
なのか 7日(月)~11日(金)	体重測定 あたまじらみ検査	ぜんがくねん 全学年	体操服でおこないます。 忘れずに持ってきてください。

この時期、とくに気をつけてほしいこと

● 熱中症に気をつけよう！

マスクをしての生活は、熱がこもりやすく、熱中症の原因にもなりやすいです。のどが渴いていなくてもこまめに水分をとる、クールタオルでからだを拭く、など自分でできる対策をしましょう。水筒は必ず毎日持ってきてくださいね。



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



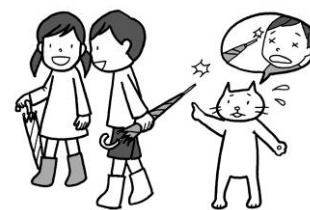
運動するときは
こまめに休憩を



体調が悪いときはむりに
運動しない

● 雨の日、傘の使い方に気をつけよう！

傘をさすと、周りが見えにくくなります。車や自転車、人に当たらないように気をつけましょう。



傘の先はとがっていて危ないので、横にして持たないようにしましょう。友だちがこんなふうに持っていたら、危ないよと教えてあげてね。

● 雨の日、遊び方に気をつけよう！

雨の日は、特に廊下が滑りやすくなっています。

そんな日に廊下で鬼ごっこをすると、どうなるでしょう？

大きなケガにつながる前に、一人ひとりが気をつけて注意しあえるといいですね。



は 歯のほけんだより



みんなの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしい時期です。これからも健康な歯でおいしくご飯が食べられるように毎日の習慣を見直していきましょう。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢とって、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。



上手に歯みがき

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



6月2日(水)は

歯科検診があります!

朝ごはんを食べた後は、ていねいに歯を磨いてから学校に来てくださいね。



私たちの歯？ どの役割？

