

ほけんだより



令和4年6月10日 No.3
向陽小学校 保健室

汗をかくようなあたたかい日と少しはだ寒く感じる日が混ざる季節になってきましたね。梅雨入りももうすぐです。春から夏に変化していく季節の変わり目は、気温の変化に体がついていけず、風邪をひいたり、体調をくずしてしまったりすることが多くあります。元気に毎日を過ごすために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、体の調子を整えていきましょう！



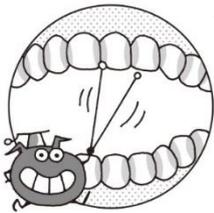
6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間



みなさんは、「8020運動」を知っていますか？これは、「80歳になるまでに20本以上の歯を残しておこう」という運動です。20本以上の歯があれば生涯ずっと自分の歯で食べることができるそうです。おじいさんおばあさんになってもおいしくごはんを食べることができるように、今から自分の歯を大切にしていきましょう。

歯みがきは、ポイントを意識してやってみよう！

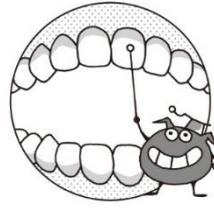
ポイント1



歯と歯のすきまは、歯こうが付きやすいポイントその1！

歯ブラシをたてにして、みがき残しのないよう一本一本みがいていきましょう。

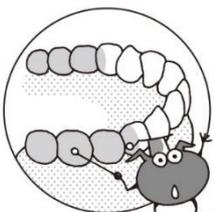
ポイント2



歯と歯ぐきのさかい目は、歯こうが付きやすいポイントその2！

歯の根元に対して、少し歯ブラシをななめにし、みがくようにするとみがきやすいです。

ポイント3



おく歯のかみ合わせの面は、歯こうが付きやすいポイントその3！

おく歯の表面はデコボコしていて汚れがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。

ポイント4



歯みがきをするときは、やさしく、細かく動かすようにしましょう！

力をこめてゴシゴシすると歯や歯ぐきをいためる原因になってしまいます。

はやくわり 歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。



Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1

国語の授業
の音読



2

休みの時間の
ボールあそび



3

ごはんを味わって
たべること



A 答えは… ゼーんぶ！

発音や会話のはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

プール学習が はじまります

チェック
&
チェック

前の日までの
準備はOK？

- つめは切ってありますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気に
プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 痛いところはありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありますか？

安全に楽しく
水泳ができるように
しっかりチェック
していきましょう！



～おうちの方へ～

◆熱中症対策について

6月に入り、気温の高い日も増えてきました。必ず、水筒（スポーツドリンク可）を持参するようにお子様へお声かけをお願いします。また、帽子の着用について、登下校時の黄色の安全帽子と赤白帽子も忘れないように、ご家庭でもご確認お願いいたします。

◆健康診断の結果通知について

本日、各種健康診断の結果通知を配付しました。健診から通知までに期間が空いたものもありますので、既に受診済みで治療が終了している場合等につきましては、その旨をお子様の連絡帳を通してでも構いませんので学校までお知らせいただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

◆水泳学習に伴う体調チェックについて

6月から水泳学習が始まります。それに伴って6月から7月の間、毎日の体調管理カードに体調とあわせて水泳の可否のご記入をお願いいたします。体調管理カードに記入のない場合は、水泳はできませんので、あらかじめご了承ください。