

ほけんだより 6月



もうすぐ梅雨に入ります。梅雨の季節は、天気によって気温が大きく変わります。むしむしするような暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあります。この寒暖差に体がついていけず、体調をくずしてしまう人もいます。気温に合わせて下着や服を調節し、梅雨を元気に過ごしましょう。また、外で遊べない日も多くなると思います。室内での過ごし方についても考えて生活しましょう。さらに熱中症の注意が必要な時期にもなります。水分補給をこまめにし、対策をしましょう。

心があつかれぎみのあなた!

元気になるにはこれで5やる

元気よくあいさつを
することでござる

バランスの取れた食事
をすることでござる

心が元気だと
体も絶対調でござる!

お風呂にゆっくり
入ることでござる

好きなことを
することでござる

誰かに話を聞いて
もらうことでござる

はみがきクイズをやってみよう!

Q1 歯ブラシの持ち方のひとつは、ある文房具と同じです。その文房具とは?



- ① けしゴム
- ② えんぴつ
- ③ じょうぎ

Q2 歯ブラシはときどき新しくしましょう。その目安はどのくらい?



- ① 2週間に1回くらい
- ② 1か月に1回くらい
- ③ 3か月に1回くらい

保護者の方と一緒に読みましょう

6月4日から6月10日は

どうしてむし歯になるの?

歯と口の健康週間です



むし歯の原因には、ミュータンス菌・糖質・歯の質があり、すべてそろったときにむし歯ができます。ミュータンス菌は口の中にいて、食事やおやつで食べたり飲んだりした後に歯をみがかないでいると、歯に残った糖質から歯垢（プラーク）という細菌のかたまりを作ります。歯垢が歯の表面にくっついて酸を作り出し、歯をとかします。これがむし歯です。歯の質によってむし歯になりやすい人がいるほか、乳歯や生えだばかりの永久歯はとくにむし歯になりやすいので、注意が必要です。

プール学習が始まります

家で準備すること

- ・自分の持ち物に名前を書く
- ・手足のつめを切る
- ・朝ごはんを必ず食べる
- ・おうちの人と体調をチェックする
- ・体温を測り、印を押してもらう

プールでの約束

- ・飛びこまない
- ・プールサイドは走らない
- ・先生の言うことをよく聞く
- ・ふざけたり、いたずらをしたりしない
- ・具合が悪くなったらプールからあがる

水泳は、みんなが思っているよりも体力を使います。特に睡眠不足や食事をきちんと食べていないと、水泳中に体調が悪くなったり、ケガや事故につながったりします。この機会に毎日の生活の仕方やリズムを見直して、万全な体で水泳授業に望みましょう。



- Check!!**
- 体調や顔色は良好ですか?
 - 睡眠は十分とれましたか?
 - 朝食はしっかり食べましたか?
 - 目・鼻・耳・のどに異常はありませんか?
 - 下痢はしていませんか?
 - ジュクジュクした傷はありませんか?
 - 爪は短く切ってありますか?

健康診断の結果をお知らせします

4月～6月にかけて健康診断が行われました。学校では、異常の疑いがあるお子さん全員に「健康診断の結果のお手紙」を配付しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありません。けれど、早く見つければ早く治療が始められます。

「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。

水筒を清潔に
使いましょう!



水筒の使用後は、毎日すぐだけでなく、洗剤でしっかりぬめりを取りましょう。

特に飲み口やゴムパッキンは、ブラシなどで洗って水分が残らないように、しっかり乾燥させてから使いましょう。

クイズの答え→Q1② Q2②