

# ほけんだより6月

令和5年6月1日

新宮町立立花小学校

保健室

今年は例年より早い梅雨入りとなりましたね。6月は天気が変わりやすく、じめじめと暑い日もあれば肌寒い日もあり、寒暖差がはげしくなります。また、梅雨のように雨が降り続く季節には、頭痛や体調不良になりやすい体質の人もありますので、よりいっそう体調管理に気をつけていきましょう。

6月を元気に過ごすために大切にしたいのは、『しっかり朝ごはんを食べて登校する』『夜はゆっくり過ごし、はやめにねて朝はすっきり起きる』『毎日水とうをわすれず、こまめに水分ほきゅう』の3つです。とくに学校から帰ってからねるまでの時間は、やるべきことはやめにすませ、のんびりとすきなことにとりくむゆとりがあればよいですね。おそい時間や、ねるまえのスマホやタブレットはひかえるようにすると、よりぐっすりねむることができますよ。

## 水泳学習がはじまります！

6月から体育で水泳学習がはじまります！水の中というふだんとはちがう環境での学習になりますので、いつも以上に気をひきしめてのぞみましょう。安全に健康にすすめるために、からだどころのじゅんぴをしましょう。

### 耳のそうじはしてきましたか？

耳あかがたまっていると、耳がきこえにくくなったり、耳の中にはいきんがたまりやすいです。

### 手足のつめは短くきっていますか？

つめがあたると、周りの友だちにけがをさせてしまうことがあります。

### 体調は悪くないですか？

プールに入るととも体力をつかいます。すこしでも体調が心配なときは見学するようにしましょう。朝の健康チェックをするのはもちろん、入る前にもう一度、自分の体の調子を確認するようにしましょう。

### 水とうはもってきましたか？

水泳学習の間はとてさっぱりとした気分になって、つつい水分ほきゅうをわすれがちですが、プールに入っているときも体はあせをかいています。その分しっかり水分をとるようにしましょう。

☆学習中は、かならずその場にいる先生の話をしっかり聞き、安全に行動しましょう！

## 今月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。『もう全部おとなの歯(永きゅう歯)だよ!』『今生えかわっているよ』など、いろんな人がいるでしょう。小学生は口の中の状況がよく変わるじきです。6年生くらいになると、多くの人が歯の生えかわりが終わり、すべてがおとなの歯(永きゅう歯)になります。この永きゅう歯は今後生えかわることはなく、一生使う大切な歯です。毎日のはみがきをていねいにしていれば、いつまでもピカピカの歯ですぐすことができますよ。



### 歯と口のけんこうクイズ に ちょうせん！

こたえはほけんだよりの下にあるよ！

#### Q1 歯はなんのためにあるでしょう？

- 1 食べものをかみくだくため
- 2 ことばをはっきりと発音しやすくするため
- 3 わらったりないたり、いろいろな表情をつくるため

#### Q2 次のうち、歯よりもやわらかいものはなんでしょう？

- 1 ダイヤモンド
- 2 鉄
- 3 金

#### Q3 歯に穴があいてしまう病気のことをなんというでしょう？

- 1 親知らず
- 2 むし歯
- 3 口内炎



#### Q4 歯に歯ブラシをあてるときは、どれくらいの強さだとよいでしょう？

- 1 できるだけ強くあてる
- 2 毛先が広がらないようにあてる
- 3 毛先がかするていどにあてる

### 保護者のみなさまへ

6月中旬から水泳学習がスタートします。安全に健康にすすめていくため、以下の点をお願いいたします。

- ① 31日付で配付しております、『水泳学習前の健康調査』の資料をよく読んでいただき、提出してください。特に配慮事項がない場合も、全員提出をお願いしています。
- ② 水泳学習に参加するためには、健康チェックカードの提出が必要になります。忘れた場合学習に参加することができませんので、毎日朝のお子さまの体調確認をお願いします。
- ③ 水泳学習は特に体力の消耗がはげしくなります。十分な睡眠や朝食等、生活習慣に一層の配慮をよろしく願います。

歯と口のけんこうクイズ こたえあわせ

- Q1 こたえ・・・ぜんぶ(歯にはいろいろな役わりがあるのですね。)
- Q2 こたえ・・・2、3(歯はかたいものもかみ切ることができるように、とてかたいのですね。)
- Q3 こたえ・・・2(ミュウタンズキンというばいきんが、食べ物のかすをえさにして、歯をとがして穴をあけるのがむし歯です。)
- Q4 こたえ・・・2(歯ブラシのあてかたは、強すぎてもよわすぎてもいけません。えんぴつにぎりがおすすです。)

