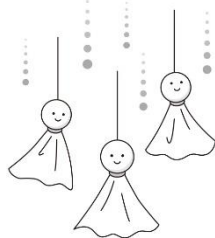


6月のほけんだより

令和4年 6月
一丘小学校 ほけんしつ

6月に入り、梅雨の時期がやってきました。
雨の日が増えて、じめじめと蒸し暑い日が多くなりそうですね…



雨の日は、外で遊ぶことができなくて、気持ちもモヤモヤ…
長いろうかを見ると、走りたくなるよね。でも、雨でろうかは滑りやすくなっています。

コンクリートのろうかで頭を打ってしまったら…？
曲がり角で友達とぶつかってしまったら…？ とっても危険です！！

晴れた日に、外で思いっきりからだを動かして遊んでね☀



ラストスパート！6月の保健行事

9日(木)～15日(水)	体重測定	全学年
8日(水)	心臓精密検査	対象者
14日(火)	歯科検診	2. 5年生
17日(金)	歯科検診	1. 3年生
23日(木)	歯科検診	4. 6年生

歯科検診の前は、
ていねいに歯みがき！



“ピンクの封筒” “からだの発育” は、
確認後、学校へ返却してください

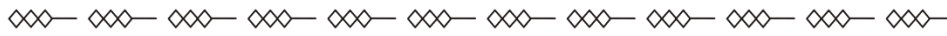
水分ほきゅう しっかりとできていますか？

毎日、暑くなってきましたね…。水筒は忘れずに持ってきていますか？
そろそろ、小さいものから大きめの水筒に変える必要がありますね。
“のどがかわいた”と感じたときにはもう、からだの水分は足りなくなっています。



水分ほきゅうのポイントは“こまめにのむ”ことです。学校であれば、休み時間には必ず
ひと口お茶を飲む。というふうに、こまめに水分をとることが大切です。

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です！！



“歯こう”って知っていますか？

歯の表面につく、白くてねばねばしたもの…。
この“歯こう”が原因で、むし歯や歯周病になってしまいます。



むし歯

歯こうの中のむし歯菌が
歯をとかして穴をあける。



歯周病

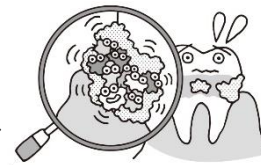
歯こうが歯ぐきの間にたまって、
炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、
歯が抜けたりする。



歯にまつわるクイズ！やってみよう！ みんなは何問正解できるかな？

Q1 1番むし歯になりやすい歯は？

- ① 前歯
- ② おく歯
- ③ どの歯も同じ



Q2 むし歯はどうすると治る？

- ① ほうっておく
- ② 歯みがきをしっかりと
- ③ 歯医者さんに行く

Q3 歯のみがき方で正しいのは？

- ① 力いっぱいみがく
- ② 1本ずつみがく
- ③ 見えるところだけみがく

Q4 だ液の多い人は？

- ① むし歯になりにくい
- ② むし歯になりやすい
- ③ むし歯とは関係ない



クイズの答え：Q1 ② Q2 ③ Q3 ② Q4 ①

歯みがきが感染予防に…？

細菌やウイルスは口の中に入って、その後細胞の中に入っていきとうとします。
口の中の細菌の数を減らし、清潔に保つことで、感染症の予防につながります。
だから、歯みがきはとっても大切なのです！

そんな感染予防になる大切な歯みがきが、逆に感染のもとにならないように…

- ◎歯みがき中は、おしゃべりしない！
- ◎うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと！

給食後の歯みがき、注意しようね！

