

6月の保健目標：歯の健康について考えよう

運動会が終わり、これから梅雨の季節に入ります。むし暑いな、と思っていたら急に雨が降って寒くなることもあります。気温に合わせてぬいだり、着たりできる服を選びましょう。また、雨にぬれたときのために、タオルや予備の靴下も用意しておきましょう。

くつしたの役割

くつずれをふせぐ

あせを吸収する

くつの内側のよごれやいたみを少なくする

くつと足の動きのなかだちをする

靴下にはたくさんの役割があります。ぬれてしまった、汚れてしまったら裸足で上ばきを履くのではなく、新しい靴下に履き替えて過ごしましょう！

そのためにも予備の靴下を用意しておくことは大切です。



◆ 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！ ◆

みなさん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・・・それぞれだと思えます。生えたばかりの永久歯はやわらかく、むし歯になりやすいです。いつまでも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、これからも毎日の歯みがきをしっかり続けましょう。

大切なワケが

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

☆☆ **6月 健康診断の予定** ☆☆

日程	項目	対象	注意事項
6/2 (金)	眼科検診	全学年	眼に病気がないかを調べます。 当日の朝は、顔を洗って登校しましょう。

4月から続いた健康診断が全て終わります。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

「治療のお知らせ」を受け取った人は、早めに専門機関への受診を

お願いします。受診後は、学校へ「受診報告書」の提出をお願いします。

また、今回の健康診断結果を記載した「健康のたより」を全員にお知らせします。

検診で異常がなかった人も自分の身体について知り、これからの健康管理に役立ててください。

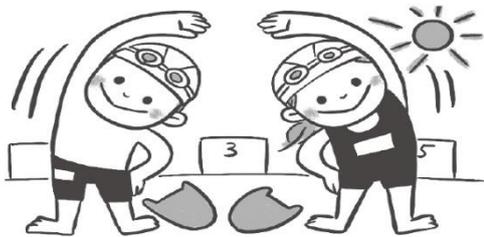


水泳学習が始まります！

水泳学習が始まります。朝食、睡眠などの生活習慣や体調をしっかりと整え、元気な身体でのぞみましょう。

プール授業

**ルールを守って
事故0に**



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

保健室からのお知らせ

保健室を担当することになりました。

子ども達が元気に安心して学校生活を送れるよう、保健室からお手伝いします。どうぞよろしくお願いいたします。

細谷小学校 養護助教諭

