

ほけんだより 6月

令和5年 5月 31日
府中市立府中第一小学校
校長 布宮 英明
保健室 加藤 久美 山口奈那子

5月というのによく雨が降りましたね。晴れると真夏日、雨が降ると10度ぐらい気温が下がり体調を整えるのがとても大変でした。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

6月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう・梅雨時の健康に気をつけよう

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！

- 発音や会話が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

寝る前の歯みがきが大切なワケ

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。





もうすぐプール学習が始まります



プールがらぎの前に健康チェックを

体の準備をする!



めみみはなひびょう
目・耳・鼻・皮ふの病
気などがある人は、
なおしておく。



てあし
手足のつめを切って、
みみ
耳あかを取っておく。

ルールを守ろう!



せんせい はなし き
先生の話をよく聞く。



プールサイドは走ら
ない。



じゅんび うんどう
準備運動はしっかり
する。



プールの前後には、
シャワーで体を洗い
なが
流す。

プールカードの記入と
押印をわすれずに!



プールに
はいる日には、
きにい
きにい

雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは?
こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、自立つ色の服を着ましょう。



ぼしゅう 募集します!

「歯の作文」

「歯・口の健康に関する図画・ポスター」

「歯・口の健康啓発標語」

テーマ 歯・口の健康づくり

☆「作文」: 対象=5・6年生、原稿用紙4枚程度 *7/5×切

☆「図画・ポスター」: 対象=全学年、四つ切またはB3の画用紙、7/5×切

☆「標語」: 対象=全学年、1人1作品まで、7/5×切

★応募したい人は、詳しい内容や必要な用紙を渡すので、保健室へ取りに来てください。

