

# 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！

- 発音や会話を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・皮膚の病  
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。



プールサイドははし  
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  
記入する

## 雨の日の「ヒヤリ」

## 事故を防ぐために



あめ  
雨の日は事故が起きやすくなります。

おお  
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?  
たいさく  
こんな対策をしてみましょう。



### レインシューズをはく

てんとう  
転倒を防ぐため、すべり  
にくい加工がされたもの  
えら  
を選びましょう。

### カサをさして自転車にのらない

かぜ  
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

くるま  
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  
いろ  
色の服を着ましょう。



# ぼしゅう 募集します!

は さくぶん  
「歯の作文」

は くち けんこう かん すが  
「歯・口の健康に関する図画・ポスタ  
ー」

は くち けんこう けいはつひょうご  
「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。

