

# ほけん だより 6月

古河市立上大野小学校 保健室 令和5年6月

6月といえば、梅雨の季節ですね。この時期ははじめじめとむし暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあり、体調を崩しやすいです。バランスのよい食事や、睡眠をしっかりとるなどして生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！



## 6月の行事予定 (保健関係)

行事	日程・実施学年	備考
全国小学生歯みがき大会	6月2日(金) 5時間目 対象…4・5年生	*プラークコントロールを身に付け、歯と歯ぐきを健康に保つための生活について学習します。

## プール学習が はじまります

### プール学習

元気に楽しむために

- 朝食をしっかりたべましょう。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- つめを短くきっておきましょう。
- 健康観察をわすれずにしましょう。

## ルールを守って 事故0に



### プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、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。

ひとりひとり やくそく まも たの あんぜん がくしゅう  
一人一人が約束を守って、楽しく安全なプール学習にしましょう。



## 6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。歯と口の健康習慣とは「6(む)4(し)」にちなんで、正しい歯みがきの実践などにより、歯と口の健康を増進する機会として設定されています。

そこで、**はみがきカレンダー**を配付します。6月4日~6月10日の一週間、ていねいな歯みがきを心がけてぜひ取り組んでみてください。キーワードは『**食べたらみがく**』です! 1日3回、ていねいに歯をみがけた人はカレンダーに好きな色をぬりましょう。取り組めた人は6月12日(月)に提出してください。みなさんの歯は一生使う大切なものです。この機会にていねいな歯みがきを身に付けましょう。



### ~保護者の方へ~

子どもの歯や口について、特に相談の多い内容がQ&A形式で記載されています。分かりやすい内容になっているので、ぜひ参考にしてみてください。  
(例)仕上げみがきはいつまでするの? テンタルフロスは子どもも使った方がいい? など!



## むし歯にするぞ~! ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯をみがいていない

酸性の環境がいんだよね。

快適で活動しやすいな~♪

食べ物をよくかんでいない

だ液が少なくなるから、洗い流されなくてラッキー!

お菓子をよく食べる

大好きな糖分がたっぷり! 酸を出して歯を溶かすぞ~!

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!



ミュータンス菌…口の中に住んでいる細菌のひとつ。  
甘いものにふくまれている糖分をえさにして、むし歯をつくるよ!