

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.3 保健室発行

梅雨の季節がやってきました。雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。雨がずっと続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう！

ゴロゴロ... ぴりり... ゴロゴロ... ぴりり... ゴロゴロ... ぴりり... ゴロゴロ... ぴりり... ゴロゴロ... ぴりり... ゴロゴロ... ぴりり...



6月4日～10日は、みなさんに、歯と口の健康について特に関心をもってもらうための1週間です。ご飯を食べ終わった後は、しっかり歯を磨けていますか？この機会に、自分の歯の磨き方、生活習慣を見直してみましょう。



## 歯の役割



食べ物をかみくだく



発音を助ける



表情をつくる

## むし歯になりやすい習慣



食後は歯みがきをしない



食べ物をよくかんでいない



ダラダラ食べる

## 6月の行事予定

6月8日(木)

歯科健康診断(全校生)

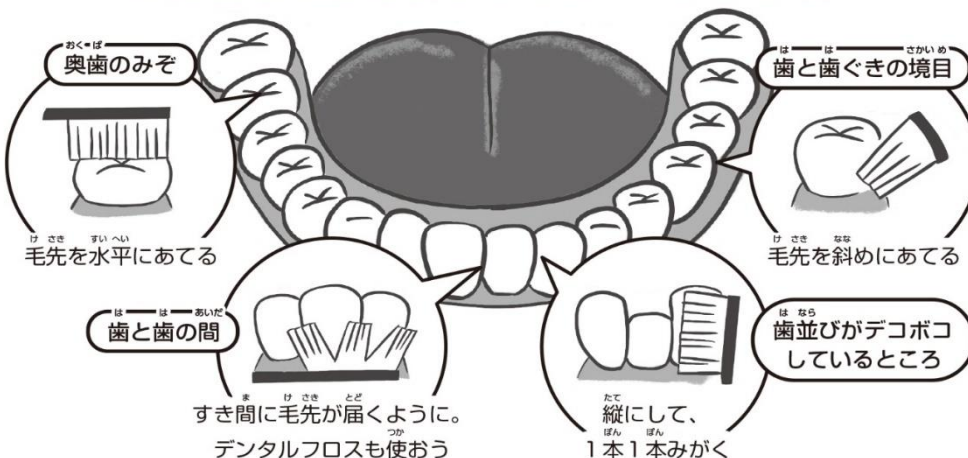
9:00～ 1・2・3・4年生

13:20～ 5・6年生



健診の前には、しっかり歯をみがこう！

## みがき残しやすい場所とみがき方



## 爪でチェックしてみよう！

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭（髪）を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- ☐ クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）



## プールの授業に向けて

プール学習が始まります！

プールの授業に向けて、身体の気になるところは、早めにお医者さんに相談しておきましょう。

健康診断の結果のお知らせをもらった人は、出来るだけ早めに病院を受診するようにしましょう

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう

しっかり準備運動をする

プールサイドを走らない

飛び込まない

タオルの貸し借りはしない



### 【保護者の方へ】

#### ○歯の啓発冊子、試供品について

「株式会社サング」さんよりいただきました、歯の健康を守るための啓発冊子「歯のふしぎ みんなみんな歯が命」と、薬用こども用歯みがき「アパキッズ」の試供品を、本日お配りしています。冊子には、歯の役割から、歯みがきのコツまで、分かりやすくまとめられています。ぜひ、ご家庭でご活用ください。