

# ほけんだより

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は水泳指導が始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

## 歯の役割ってなあに？

歯科健診の結果はどうでしたか？治療が必要な人は早めに歯医者さんに行きましょう。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す。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ましょう。

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？

①

国語の授業  
の音読



②

休み時間の  
ボール遊び



③

ごはんを  
味わって  
食べる



A こたえは・・・ゼーンぶ！

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。

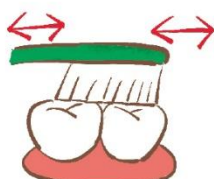
よくかむと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、かむ刺激で脳が活発になります。

## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は 歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

# 梅雨の季節はココに気を付けて！

## 服装に気を付ける

雨がふって肌寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。



## 食中毒に気を付ける

手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べましょう。



## 雨具に気を付ける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨がッパも便利です。



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1〜2週間続けると、からだ暑さに慣れてきます。



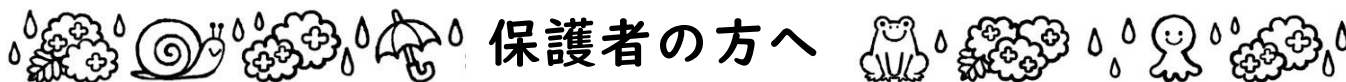
ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯ぶねにつかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



### 色覚検査について

・本校では、4年生（希望者）を対象に6月に色覚検査を行います。他学年でも希望がありましたら、簡易検査をすることができますので、ご希望の方は連絡帳等で、担任または養護教諭までお知らせください。

### 水泳の事前準備について

- ・耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は、治療を済ませておくようお願いいたします。また、治療中の病気などがありましたら、事前にお知らせください。
- ・爪を切るようお願いいたします。長いとけがの原因になります。
- ・水に入っている時間は短くても、体力を使いますので、前日や当日は早めに就寝させてください。また、朝食は必ず食べさせてから送り出してください。

### こんな時はプールに入れません。

- ・発熱や鼻水、咽頭痛などの風邪症状がある。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・出血しているケガがある。