



ほけんだより

雨の日が続いたと思えば、夏のような暑さの日があったりと、例年の5月よりも過ごしにくい1ヶ月でした。5月の連休明けは、なかなか生活のリズムが学校のリズムに戻らず、調子の良くない人もいたようです。

6月に入るとさらに気温や湿度が高くなり、体調を崩してしまう人も少なくありません。体調を崩さないためにも「早寝早起き朝ごはん」今まで以上に規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体づくりができるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

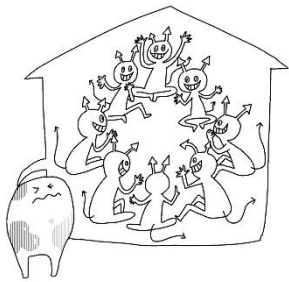
は たいせつ
歯を大切にしましょう



6月4日～10日は
は えいせいしゅうかん
歯の衛生週間です。

5月に全校の歯科健診が終了しました。むし歯や歯肉炎など、治療や経過観察が必要なお子様には「歯科健診結果のお知らせ」を配布しておりますので、受診をしていただくようお願いいたします。

「歯こう」って何だろう？

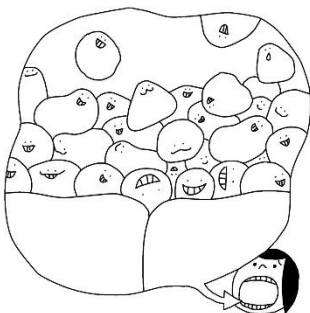


歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにこびた、少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。

歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を取りこんでつくった、ミュータンス菌たちの「家」なのです。

歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

歯こうがたまっていくと…



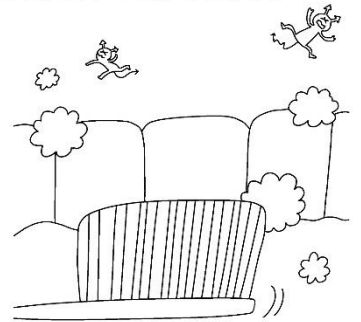
歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけではなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。

毎日しっかりと歯をみがいて歯こうを落とし、歯こうをつくるもととなる砂糖を食べ過ぎないようにすることは、歯肉炎の予防にもつながるのです。

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



すり傷などは自分の治癒力で自然と治ったりしますが、歯の病気（むし歯や歯石）は放っておいても自然には治りません。

歯医者さんにしっかり通って、治療をしてくださいね！





うんどうかい いよいよ運動会

ほんばん

本番です！！



子供たちが一生懸命練習してきた運動会が本番を迎えます。いつも通りにみえても、本番は緊張が高まり体が思うように動かなかったり、気持ちが優れなくなったりもします。子供たちが当日、力を発揮できるよう、食事や睡眠はしっかりととりましょう！

運動会を安全に行うために…

①朝ごはんは1日の始まりのエネルギー

本番前や当日は、普段よりも体を動かす活動が多くなります。朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう！



②早寝でしっかり休息

疲れていたり、寝不足だったりすると注意力がにぶり、思わぬ事故や大きなけがにつながります。夜は早く寝るようにしましょう。



③準備運動はしっかりと

急に体を動かすと、筋肉や筋がびっくりして痛みの原因になります。運動前はしっかりと準備運動をしてけがをしないように注意しましょう。



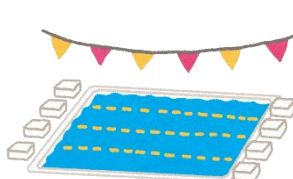
「生活ふりかえりカード」のご協力、 ありがとうございました！

クラスにて回収したカードに目を通すと、子供たちが目標に向け、規則正しい生活を心がけようとする思いが伝わってきました。高学年になると、塾や習い事から、早寝が難しいようですが、それでも「次回は早寝したい。」「決めた時間を守りたい。」などの振り返りが見られました。実現するには、子供たちの思いだけではまだまだ難しいこともあると思います。ご家庭でも、声掛けや生活の工夫の仕方を一緒に考えていただけると嬉しいです。

保護者の方のコメントが記入されたものは、各クラスにて回収し保健室にて保管いたします。提出がまだのご家庭は提出をお願いいたします。次回の配布は9月です。



～水泳学習事前健診のお知らせ～



6月13日(月)	内科健診	定期健康診断を欠席したお子さんや、受診勧告書を受け取ってまだ受診をされていないお子さんが対象となります。
6月15日(水)	眼科健診	
6月21日(火)	耳鼻科健診	