

ほけんだより 6月

令和5年6月2日
小平第十三小学校
保健室

このところ、かぜの症状でお休みする人が前より多いなと感じます。雨の多い6月はジメジメしてむし暑かったり、かと思えば少しひんやりしたり…。手洗いをしっかりする、こまめに水分をとる、汗をかいたらタオルでふく、半そで・上着をうまく使い分けて衣服の調節をするなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。

のどがかわいたと
感じる前に、こまめに
水分をとろう。

あつさにそなえよう



体育や休み時間など、体を動かすときはマスクを外し、熱中症を防ごう!

手をふくハンカチの他に、汗ふき用のタオルをもつてこよう。

体を暑さに慣らすため、軽い運動やお風呂で汗をかくことも大切です。

プールがくしゅう、はじまる前に…

目や耳、ひふの病気のちりょう

手と足のつめ切り、耳そうじ

水着やタオルなど、使うもののチェック

体調をととのえる (すいみん・食事)

保護者の方へ

もうすぐプールが始まります
受診はお済ですか?

健康診断で、眼・鼻・耳・皮膚など、プールに入ると影響のある疾病が見つかり、「治療のすすめ」用紙を渡された方は、医師の【水泳可】の診断が必要です。水泳指導が始まる前(6月12日)までに、受診報告書をご提出ください。

めがせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい?
 A: 歯の表面 B: 鉄
 C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも
 歯みがきでなおせる?
 A: なおせる
 B: なおせることもある
 C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯は
 ほうっておいても平気?
 A: はえかわるから平気
 B: どちらでもよい
 C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は?
 A: 前歯 B: 奥歯
 C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人は
 むし歯になりにくい?
 A: なりにくい B: なりやすい
 C: だ液とむし歯は関係ない



Q6 にゅう歯とえいきゅう歯は
 どちらがじょうぶ?
 A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
 C: どちらも同じくらい

6月の保健目標 歯を大切にしよう

Q7 すべてえいきゅう歯に
 はえかわると、歯の数は?
 A: へる B: ふえる
 C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は
 一生で何回はえかわる?
 A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ?
 A: 眠っているとき
 B: 起きているとき
 C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方
 (歯のみがき方) は?
 A: 好きな方法でよい
 B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに

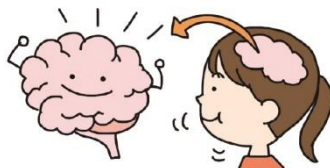
(こたえ) Q1...A Q2...C Q3...C Q4...B Q5...A Q6...B Q7...B
 Q8...A Q9...B Q10...C

目標 ひと口30回

よくかんで
 食べると
 いいこと
 いっぱい



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、
 のうにもさんそとえいようが
 送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきり
 としゃべることができるよ
 うになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「お
 なかいっぱい」とかんじ、食
 べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物しょうかの助
 けたり、歯や口のよごれをあ
 らいながしたりします。