

ほけんだより

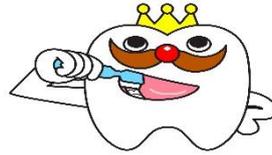
令和5年 6月1日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

6月になりました。これから雨の降る日が多くなります。ジメジメ、ムシムシと蒸しあつい日が続きますが、晴れた日には思い切り外で体を動かして、リフレッシュしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯のクイズに挑戦して、歯についての知識を増やしましょう。

【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:どの歯もかわらない



【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しょうぶ？

A:にゅう歯 B:えいきゅう歯 C:どちらも同じくらい



【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:どちらも同じくらい

【熱中症を予防しましょう】

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は梅雨どきから梅雨あけの時期も注意が必要です。急に気温が上がる梅雨明けは、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。こまめに水分をとり休憩をとるように心がけましょう



のどがかわく前に
飲むことが大切です。



こまめに水分補給

規則正しい生活

無理せず休憩

【こたえ】Q1…A Q2…C Q3…C Q4…B Q5…A Q6…B Q7…B

歯と口の健康に関するポスターコンクール・作文のお知らせ

1 「歯・口・健康に関する図画・ポスターコンクール」について(対象:1~6年生)

三小では毎年歯のポスターや標語、作文などを募集しています。ぜひ応募してみてください。

【作品裏の右下に貼る用紙】

<応募の際の注意点>

- * 作品の裏右下に、保健室で渡す用紙を貼って、クラス、名前、よみがな、性別を記入してください。
(もし右下に貼る紙をなくした場合は、同じ項目を書けば大丈夫です。)
- * 画用紙の大きさはB3(364mm×515mm)または四つ切です。
- * ポスターにむし歯という文字を入れる場合は、ひらがなで「むし歯」と書いてください。(「虫歯」「ムシ歯」はだめです。)
- * 友だちと一緒に描いて応募することはできません。

☆ご家庭での記入をお願いします	
☆この紙は裏側の右下に貼って下さい	
学校名	小平市立小平第三小学校
クラス	年 組
よみがな	
名前	
性別	男 ・ 女

2 「歯・口の健康啓発標語コンクール」について(対象:1~6年)

<選考基準>

- (1) 口腔全体の健康を取り上げて生涯にわたりスローガンになるような標語であること。
 - (2) 特定の歯科用品名・商品名の記載のないこと。
 - (3) 「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。
- ※標語の応募用紙は保健室で渡します。



3 「歯の作文」募集について(対象:5・6年生)

- (1) テーマ:「歯や口の健康づくり」
 - ①生活経験をもととしたもの(自分自身の体験・実施見学・他人に聞いたこと等)
 - ②学習活動をもととしたもの(調査・集計図等)
 (例)「むし歯をつくらない」「歯のはたらき」「歯にくの健康」など
- (2) 用紙 : 400字詰原稿用紙4枚以内(図及び表は別)
(通常の作文のように題名・クラス・名前を書いてください。)

しめきいは、**両方6月26日(月)**です。

画用紙・標語用紙・作文用紙は、保健室で渡します。

保護者の皆様

★内科・耳鼻科・眼科(視力除く)の「受診のおすすめ」をもらった方は水泳指導前までの受診をお願いいたします。

※ただし、花粉症などで通院している、定期的に視力検査で通院しているなどおおすすめをもらう前にすでに受診済みの方は、「受診のおすすめ」の余白欄にその旨を保護者の方がご記入いただき、ご記入いただいた紙を担任にご提出ください。

水泳指導前までに提出をお願いします。(保健室で確認しますので受診の有無に関わらずご提出ください)