ほけんだより 6月

H30．6．　1

深谷市立大寄小学校

6 月4日～6 月8日は、大寄小歯っぴいウイーク（歯と口の健康週間）

食べたら、はみがきをする習慣をつけましょう。特にねる前のはみがきは、ていねいにしましょう。（ねている間は、口の中のだ液（つば）の量が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。）また、時々、自分の口の中の様子を観察しましょう。いつもきれいな歯でいてくださいね。お家の方は、時々仕上げみがきをお願いします。

クイズにちょうせん

歯の役割ってなあに？

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よう。

Q　歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1. 国語の授業の音読

2. 休み時間のボールあそび

3. ごはんを味わってたべること

A　答えは…　ぜーんぶ！

1. 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
2. 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
3. よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

クイズにちょうせん

クイズ わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！　ヒントは3つ！

1. 1日に約1～1.5リットル出る
2. 食べ物の消化を助ける
3. 口の中をきれいにしてむし歯になりにくくする

正解は…だ液

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、むし歯になりにくい口の中を目指そう！

6月保健行事予定

6/6　（水）	全国はみがき大会へ参加	5年
6/7　（木）	学校歯科医さんによる歯みがき指導	3年
6/21（木）	大寄スマイルアップ（学校保健委員会）13:30～15:00	
7/2　（月）	身体測定・体の学習	けやき・1・2・3 年
7/3　（火）	身体測定・体の学習	4・5・6年

お家の方へ
朝、お子さんの健康観察をお願いします

プール学習がはじまります

チェック & チェック

前の日までの準備はOK？

- ☐ つめは切ってありますか？
- ☐ 耳のそうじをしましたか？
- ☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- ☐ 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気にプールに入れるかな？

- ☐ 朝ごはんを食べましたか？
- ☐ 健康観察をしましたか？
  - ＊痛いところはありませんか？
  - ＊熱はありませんか？
  - ＊調子の悪いところはありませんか？