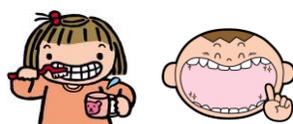


ほけんだより 6月 R3.5.28

深谷市立大寄小学校

6月4日～6月10日は、大寄小
歯っぴいウィーク (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。お家の方は、時々仕上げみがきをお願いします。

6月保健行事予定

6/4 (金)	全国はみがき大会へ参加	5年
6/17 (木)	大寄スマイルアップ (学校保健委員会) 13:30~15:00	
6/29 (火)	身体測定・体の学習	けやき・1・2・3年
6/30 (水)	身体測定・体の学習	4・5・6年

6/4～6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう!

感染予防を行いながら、はみがきの学習を進めます。はみがき実習ができずに、家庭にお願いすることが多くなりますが、ご協力をお願いします。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯菌は、白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

あまりがまらずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみこえのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

熱中症に注意!

最近、雨の日が多くなりましたが、晴れると大変暑い日となります。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。気温だけでなく湿度の高い日も熱中症になる危険があります。こまめな水分補給、早ねをし、疲れを残さない。また、少しずつ汗をかく練習などし、熱中症にかからないように気をつけてください。



プール学習がはじまります

- | 前日までの準備はOK? | 今日は元気にプールに入れるかな? |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> つめは切ってありますか?
<input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか?
<input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?
<input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか? | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか?
<input type="checkbox"/> 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? |

お家の方へ
お子さんの朝の検温と健康観察をお願いします。

感染予防を行いながら実施します。(着替え時に密にならないように、一方向の動き等)