



ほけんだより ～おうちのひととよもう～

まんのう町立琴南小学校

まごやか

6月



令和5年6月 保健室

運動会が終わり、もうすぐ梅雨の季節となります。雨の日の事故やケガにも気をつけながら、元気に過ごしましょう。また、6月からは、水泳学習も始まります。十分に睡眠をとり、朝ごはんもしっかり食べてから登校しましょう。

フル前チェック

☐ 前の日はしっかり眠った



☐ 手、足のつめを切った



☐ 朝、体調の確認をした



☐ 朝ごはんをしっかり食べた

フルの授業中は

ルールを守って

事故0に



準備運動も忘れずにしましょう。

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

雨の季節は気をつけて



事故やケガ



登下校中など、外にいるときは、雨ですべりやすく、傘で見えにくくなっているので注意しよう！

食中毒

細菌の活動が活発になるので注意しよう！



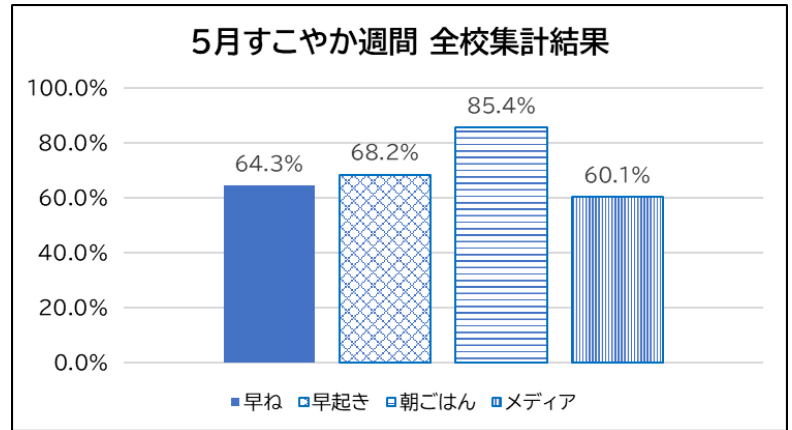
気温の変化



暑かったり肌寒かったり気温差が大きくなるので注意しよう！

5月のすこやか週間の結果

今年度初めてのすこやか週間でしたが、どの項目も昨年度より達成率が低くなっていました。6月は水泳もあるので、睡眠・朝ごはんは特に意識して、生活してほしいと思います。5月のすこやかカードを振り返り、〇が少なかったところや6月にがんばりたいことからすこやか目標を立て、1週間規則正しい生活を心がけましょう。メディアは、おうちの人と一緒に目標（コース）を決めて取り組みましょう。

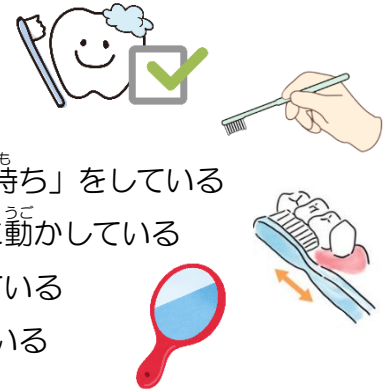


6月のすこやか週間は、
12日(月)～18日(日)です。



はみがきチェックをしよう

- ☐ 食事の後に歯をみがいている
- ☐ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☐ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☐ みがいた後は、鏡でチェックしている
- ☐ みがき残しやすい場所もみがけている



おくばのみぞ



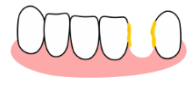
はかさ歯が重なったところ



は歯と歯の間



は歯と歯ぐきの境目



ぬ抜けた歯の周り



クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時



日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが寝ている間は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすくなります。

寝る前の歯みがきで食べかすをしっかりとったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、むし歯や歯周病は防げます。寝る前の歯みがきはとても大切です。毎日の習慣にしましょう。



保護者の方へ

学校保健委員会 6月23日(金) 14:30～15:30

「良い姿勢を手に入れよう！ ～ケガをしないカラダづくり～」

授業参観後、体育館で行う予定です。理学療法士の前神先生に講話をしていただきます。良い姿勢の大切さについて一緒に学びましょう。ぜひお越しください。