

# 6 ほけんだより

令和5年6月9日(金)  
阿久根市立折多小学校  
○おうちのひととよんでね

梅雨の季節がやってきました。天気が崩れやすい時期は、体調も崩しやすいです。衣類の調節や水分補給、感染症対策を行いながら、学校生活を送りましょう。

また、6月からプールが始まっています。早ね早起き朝ごはんをしっかりと行わなければ、健康不良にも事故にもつながります。生活リズムを整えましょう。

～今月の保健目標～  
は たいせつ  
歯を大切にしよう  
・ 口の中のようすを知ろう  
・ 1日3回ていねいに歯をみがこう

## 7つのちがいをさがそう

### プール学習のルール

プール学習がある日は、みなさんの体調を把握するため、必ず水泳カードに記入し、担任の先生に渡しましょう。

□しっかり準備運動をする  
□プールサイドを走らない  
□プールに飛び込まない  
※体調が悪くなったらすぐに先生に伝えてください。

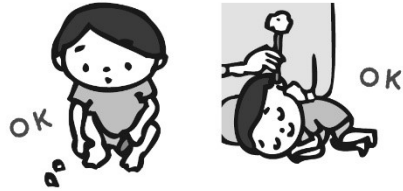
⇒ 守らないと大きな事故につながります。  
気を付けて！

※朝食を食べていない児童・睡眠が足りていない児童は泳げません。



## プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ



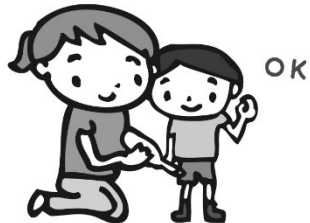
● すいみんをしっかり取る



● もちもののかくにん



● たいちょうのチェック



ジメジメした梅雨だからこそ

## 意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



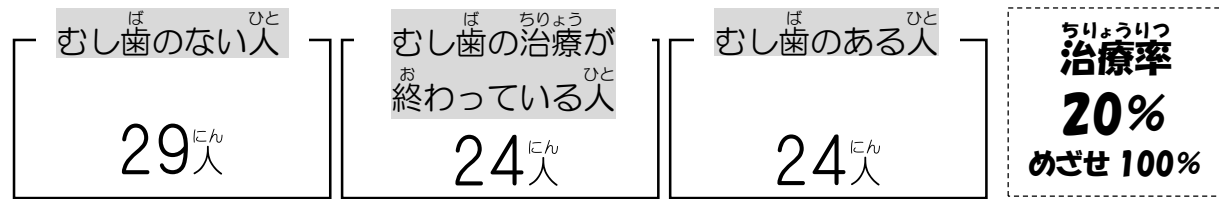
普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～10日は歯と口の健康週間

おりたしやう くち なか ようす  
○折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？（歯科健康診断の結果より）※2名未検査



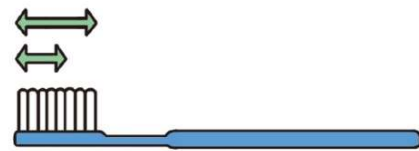
むし歯は自然にはならないので、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

なんどもおさらい!

## 歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



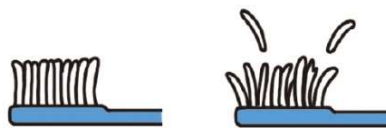
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



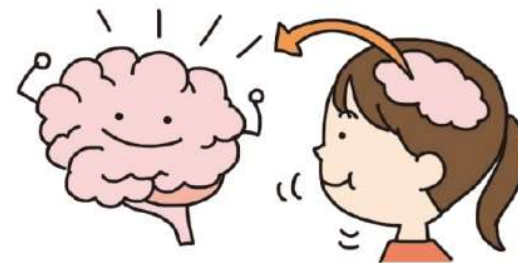
もくひよう  
「ひと口30回!」

## よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



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、はっ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



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。