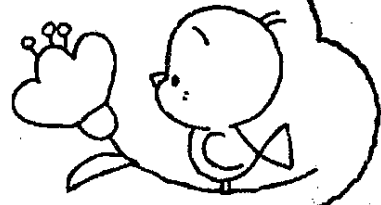


# ほけんだより

H28. 6. 1.  
宮前小学校



心とからだの健康についてのおたよりです。おうちの人といっしょによんでくださいな。



あじさいの花がきれいな季節になりました。  
雨の日の多い時期なので、教室やお家の中で楽しく安全にあそべるように  
かんがえてみてね！ また、ジジシして、バイキンがふせやすい時期でも  
あるので、★手洗い・うがいとせんとする。  
★つめをみじかく切る。  
など、体を清けつにするよ気を付けましょ。ハンカチ・ティッシュもわすれずいね！

汗をかきやすい時期なので、  
水分ほきゅうを十分に！

必ず学校へ  
水とうを  
もってくる

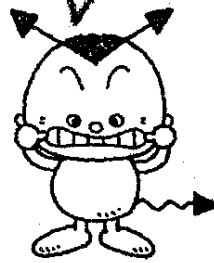
朝ごはんのときに水分  
（お茶・みそ（るスープなど）  
をたっぷりとる

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間  
です！！

わたしたちは、暑い時に汗をかきことで体温を下げるしくみを持っています。  
その汗の材料になるのが、のみものや食べもの  
からとる水分なのです。ですから、水分が足りないと  
のどがかわくだけでなく、汗を十分にかかると  
熱中症になってしまうかもしれません。  
1日たっぷりのもでも足りるだけ  
お茶や水をまじもて  
くるようにしましょ。



●歯垢ってなに？.....  
（食べかす）と（口の中にあるバイキン）がくっつ  
でるバイキンのりたまりが歯垢です。



この歯垢が歯や歯肉（はぐき）につくと、またと、まじはや歯肉炎に  
なってしまう。  
●どうしたら、歯垢がとれるの？.....  
食べかすが残らないように、きちんと歯みがきすることです。食べたあとは、1本1本の  
歯を意識して、てねにみがきましょう。給食のあと、わすれずいね！！  
歯みがきは、○○○力で、歯ブラシを○○○○に  
うごかすと、食べかすがとれやすくなります。

6月のめあて  
歯を大切に  
しよう！

歯の  
クイズ

おうちの方へ



## ♪歯みがきしらべに ご協力よろしくお願いします！

本日、市教育委員会より配布されたカラーテスター（歯垢染め出し錠）と観察カードを配りました。  
正しい歯みがき習慣を身につけることは、歯や口の健康だけでなく、一生を健康で過ごすことにつながります。ぜひ、ご家庭  
で歯みがきしらべを行っていただきますよう、よろしくお願いします。  
\*実施方法は、観察カードをごらんください。  
\*6月7日（火）までにご提出ください。観察カードに、保護者の方のサインまたは一言感想を書いていただく欄があります  
ので、よろしくお願いします。  
\*カラーテスターは食用色素が主成分です。舌も赤く染まることありますが、時間が経てば消えます。ただし、衣服等につ  
くと落ちにくいことがありますので、汚れてもよい服装で首にタオルを巻く等してご使用ください。（この製品は乳・オレ  
ンジ由来の成分を使用しています。食物アレルギーがあるお子さんは、注意してください。）

## ♪雨の日は、タオルと靴下（はきかえ用）を持たせてください。

雨の日は、「登校時に靴下がぬれたので、貸してほしい。」と保健室に来る子が結構います。保健室にある靴下は数が限られ  
ており、みんなに貸すことができません。はきかえ用の靴下とぬれた体や服をふくためのタオルなどを持たせていただきま  
すよう、よろしくお願いいたします。

