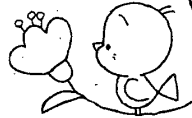


ほけんだより

H29. 6. 1
宮前小学校



心とからだの健康についてのあだよりです。あうちのひといっしょに楽しんでください。



6月のめあて

歯を大切に
しよう!



雨の日は多い季節になりました。

ジメジメしたり、お暑かったりして過ごしていく時期ですが、しっかり眠って、きちんと食べて、たっぷり体を動かして元気に過ごしましょう。



つゆどきを元気に過ごすには.....

♪ 体を清けつにする

・手をせっけんよくあらう

・つめをみじかく切る

・ハンカチ、ティッシュを

よく洗う。汗のしまつをきちんとする

♪ 水分をたっぷり取る

汗をたくさんかくので、水分が

たりないと「熱中症」に

なってしまうかもしれません。

水筒を忘れずに!!

♪ 雨の日のあそびかたをくふうする

雨の場であそべない時は、どんな

あそびをしますか?

ろうかやかたで読んでおくはこもよし。

走り回るほたけがのむたなので、

せつかにしなでね!

6月のほけんぎょうじ

1日(木) 内科けんしん

4年・6の3

4~10日

歯と口の健康週間



よくかむとよいことってなんだ?クイズ

○にあてはまることは(文字)をかんがえてね! (* こえは、ほけんつうでたのめね。)

- ★ ○○○がたっさん出て、口のなかがきれいになる。(むしばや食中毒をふせぐ。)
- ★ 血液の流れがよくなる。○○のほたけがよくなる。(しっかり考えることができる。)
- ★ イライラすることがへって、○○がおちつく。
- ★ あごの筋肉がつよくなって表情がゆたかになる。★ ふりすまをふせぐ。
- ★ 食べものがのしみやすくなる。

なにかいいことがいっぱい! ひと口30回以上かむことをめざそう!!

あうちの方へ

◆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(水)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。舌も赤く染まるがありますが、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・オレノ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。

