

# ほけんだより 6月号

中之島小  
ほけんしつ  
2017.6.6(No.3)



もうすぐ梅雨の季節ですね。むし暑いな一、と思っていたら、急に雨が降ってきて少し寒くなることもあります。気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を選ぶと体調管理がしやすいですよ。また、雨にぬれた時のために、タオルやくつしたをランドセルに入れておくようにしましょう。



## 6月の保健行事予定

9日(金) ブラッシング指導(1, 2年生)  
15日(木) 耳鼻科健診(1, 3, 5年生)



みみ  
耳そうじをして  
おいてね!

～保護者の方へ～

平成28年度より、成長曲線・肥満度曲線から子どもたちの成長をみています。そのため、毎年6月と11月に実施していた体重測定が今年度からなくなります。成長曲線・肥満度曲線は、7月に配付予定です。

6月3日～9日は

は くち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間です

### 歯と口の健康週間で8人が賞をもらいました♪

☆よい歯の児童☆ 6の1 稲田 開斗さん ・ 6の2 横貫 葵さん  
☆歯の作品☆ 3の2 山田 敦輝さん(優秀) ・ 3の1 林 塔也さん(佳作)  
3の1 壺井 環希さん(入選) ・ 3の1 松岡 あかりさん(入選)  
3の1 松野 祐樹さん(入選) ・ 3の2 山際 伶美さん(入選)

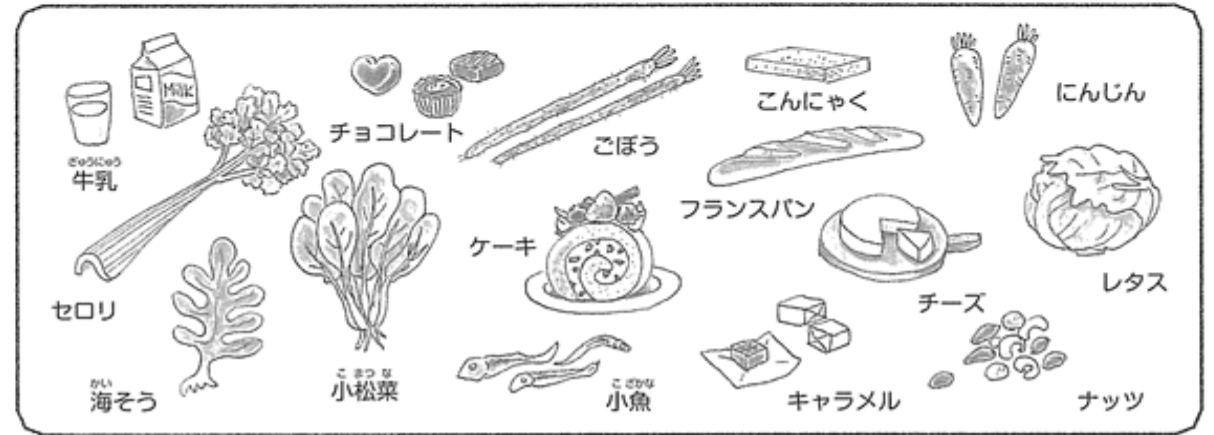
よい歯の児童に選ばれた2人は、むし歯がないだけでなく、歯と歯ぐきがとてもきれいということで選ばれました。これからも、ずっときれいな状態でいてくださいね。

おめでとう♪

## 歯にいい? よくない?

やってみよう!

歯や口の健康にいい食べものと、  
そうでない食べものをわけてみよう



### ◎ いい

ヒント 歯を強くする  
歯のもとになる“カルシウム”が多いよ

ヒント 歯をきれいにする  
歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ

ヒント だ液をたくさん出す  
かたいものや弾力のあるものを食べると、だ液がたくさん出るよ。  
だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

### ✕ よくない

ヒント むし歯菌をふやす  
むし歯菌は、糖をえさにしてふえるよ。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯菌はどんどんふえるよ

キー	ケーキ	歯を強くする
りんご	リンゴ	歯を強くする
ヨーグルト	ヨーグルト	歯を強くする
チーズ	チーズ	歯を強くする



ぜんぜんせいがい  
全問正解できましたか? 自分がいつも  
どんな食べ物を食べているか、ふり返っ  
てみましょう!



うらもみてね