

# ほけんだより



令和5年6月3日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

じめじめとした日が続き、気温が高なくても湿度が高かったり、激しい運動をしたりすると、熱中症になることがあります。6月だからと油断せず、こまめな水分補給や塩分補給を意識しましょう。

## <6月の保健目標>

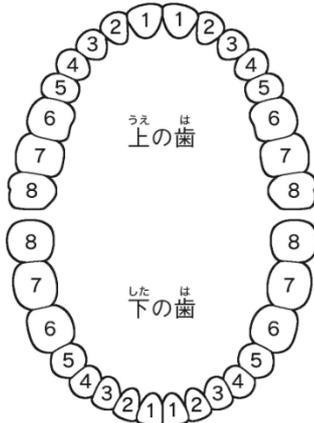
歯を大切にしよう！



## 毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

おとなの歯  
大人の歯  
(28~32本)



まえの歯 (1・2) 食べ物をかじり取ります。

けんし歯 (3) 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりします。

おく歯 (4・5・6・7・8) 食べ物を細かくすりつぶします。

© 少年写真新聞社 2024

## ~5月の健康の日を振り返って~

5月の健康の日は生活リズムについて話をしましたね。向笠小には素敵なミニ保健室の先生のがたくさんいたので、みんなのアドバイスの一部を紹介します。



- 早寝早起きをして、朝食をバランスよく食べよう。そうすることで1日のサイクルができて、その生活に慣れてくると思うから、まずは1日でもやってみよう。【4年生】
- 目覚まし時計の音を変えてみてください。もしかしたら目覚まし時計の音に慣れてしまって早起きができないのかもしれないかもしれません。【5年生】

## 6月も生活リズムを整えよう♪

6月に入り、蒸し暑い日が続いています。学校では熱中症予防について呼びかけています。御家庭でも、水分補給や衣服の調節等について、お子さんに声掛けをお願いします。

## 〈6月の保健関係行事予定〉

日にち	行事	備考
6月3日(月) ～6月7日(金)	歯と口の健康週間	プラークチェッカーを配付します。
6月5日(水)	歯科衛生士指導(4年生)	歯ブラシを使用します。
	聴力検査	1・2・3・5年生が対象です。
6月7日(金)	内科検診	体操服で行います。
6月11日(火)	学校保健委員会	
6月21日(金)	健康の日	「歯を大切にしよう」
6月26日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。

### 水泳の授業が始まります！

健康・安全に泳ぐために、プールに入る前にお子さんと一緒に、次のことのチェックをお願いします。

- 目<sup>め</sup>や耳<sup>みみ</sup>・鼻<sup>はな</sup>の病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>の治<sup>ちりょう</sup>療<sup>す</sup>は済<sup>す</sup>んでい  
ますか？
- 爪<sup>つめ</sup>は短<sup>みじか</sup>く切<sup>き</sup>ってありますか？
- 朝<sup>あさ</sup>ごは<sup>た</sup>んを食<sup>た</sup>べましたか？
- 体<sup>からだ</sup>の調<sup>ちょう</sup>子<sup>し</sup>は悪<sup>わる</sup>くありませんか？



スクールカウンセラー スクールソーシャルワーカー

S C、S S W

### 来校日の御案内

相談希望はフォームへ入力または、担任や養護教諭までお知らせください。

- 【SC】・6月11日(火) 8:30～16:15
- ・6月28日(金) 8:30～12:30
- 【SSW】・6月25日(火) 9:30～16:30

～指導内容～

## 歯と口の健康週間について

六月三日(月)～七日(金)は歯と口の健康週間です。今年度も、染め出しの錠剤(プラークチェッカー)を配付します。歯と口の健康週間に御家庭で歯の染め出しを実践してみてください。振り返り用のチェックシートもお配りしますので、実践後に記入し、学校に御提出ください。よろしくをお願いします。

※四年生は五日の歯科衛生士指導の中で行います。

