



ほけんだより

学校に登校できるようになりましたが、朝はすっきり起きることができていますか？早く寝ることを心がけて、学校がある日の生活リズムを取り戻していきましょう。6月には「早く寝よう週間」があります。

じめじめとした梅雨の季節になります。気温も湿度も高くなってきたので、熱中症にならないようにしっかりと水分補給をしましょう。

<6月の保健目標>

歯を大切にしよう



みなさん毎日しっかり歯みがきをしていると思いますが、歯の役目を知っていますか？何十年先まで食べ物をおいしく食べるために、ていねいに歯をみがきましょう。

1本1本に、やくめ役目があるよ。

1本ずつ、ていねいにみがこう。

歯のしくみとやくめ

せつ歯

食べ物をハサミのように切る役目



しょう小きゅう歯

かみ切った食べ物をつぶして、くたく役目



けんし犬歯

食べ物をナイフのようにき切りさくやくめ役目



だいきゅう歯

食べ物をさらにすりつぶすやくめ役目。一番力のかかる歯



歯を鏡でよく見ると、いろんな形をしてるよ。

みがきにくいところは、どこだろう？

上の歯
下の歯も同じ
しくみです。

長い臨時休業が明け、学校が再開しました。元気に登校する子どもたちを見て安心していますが、今後も感染予防をしながら生活を送ることになります。

子どもたちには、「5つのやくそく」を守って感染予防をするように指導をしています。御家庭でも、引き続き健康管理をよろしくお願いいたします。

コロナウイルス感染予防のための「5つのやくそく」



- ①マスクをつける。
- ②朝、登校したら手を消毒する。
- ③休み時間ごとに手を洗う。
- ④休み時間ごとに換気をする。
- ⑤体調が悪くなったら先生に伝える。



一人ひとりが「うつさない」「うつらない」という意識をもって、行動できるようになってほしいと思います。

☆歯の保健指導を実施します☆

6月8日（月）～「歯の健康週間」です。
水曜日と金曜日の学級タイムに、養護教諭が各学年に指導を行います。

指導の内容については、向笠小ホームページで紹介していきますので、是非御覧ください。

＜実施予定日＞

6年生…6月10日(水)、5年生…6月12日(金)
4年生…6月17日(水)、3年生…6月19日(金)
2年生…6月24日(水)、1年生…6月26日(金)



指導実施後に、御家庭で歯の染め出しができるよう、プラークチェッカー（錠剤1つ）と、歯磨きチェック表を配布します。

お子さんがやっている様子を見守っていただき、歯みがきの大切さについて話題にしていただけるとありがたいです。御協力をよろしくお願いいたします。

※歯ブラシ等、持ち物がある場合は学級で連絡します。予定帳を御確認ください。



予防歯科のすすめ



歯を健康に保つためには、歯みがきで「歯垢」を取り除くことが大切です。「歯垢」が残ると「歯石」となって、歯ブラシでは取れなくなってしまいます。

日本では、治療のために歯科医に行くというイメージが強いですが、定期的な歯科受診で、掃除をしてもらうことをお勧めします。

☆「予防歯科」先進国のスウェーデンでは、70歳時点での歯の残存数の平均は21本だそうです（日本は16.5本）。



「早く寝よう週間」について

6月15日(月)から19日(金)に、第1回「早く寝よう週間」を実施します。

向陽学府全体で実施しており、子どもたちにも早寝の意識が定着してきています。御家庭での御協力が不可欠な取り組みですが、より良い生活リズムを習慣化するため、よろしくお願いいたします。

（説明の文書と「早く寝ようカード」は前週に配布いたします。）

