



ほけんだより 6月

平成28年6月1日
熊谷市立玉井小学校

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月1日～13日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康週間とは、歯の健康について改めて考えたり、行動したりする期間です。玉井小学校では、下記のような取り組みを行います。

また、6月2日にゆりひまわり・1・2年生が歯科検診を実施します（3・4・5・6年生は5月19日に実施しました）。歯科検診の結果は、検診を受けたお子さんに全員にお知らせします。むし歯は時間とともに進行してしまいますので、むし歯が見つかったお子さんは、夏休みまでに治療を済ませるようお願いします。

- ①歯みがきテスト（6/3～5）各家庭で実施
- ②歯と口の健康に関する作品制作
- ③学校歯科医によるブラッシング個別指導
- ④5年生学童歯みがき大会（6/3）※当日タオルと手鏡を持ってきてください。
- ⑤歯についての授業
- ⑥歯みがきカレンダー（6/6～12）



| 日 | 曜日 | 検診名 | 対象学年 | 準備・注意事項等 |
|----|----|-------------|---------------------------------|-------------------------|
| 2 | 木 | 歯科健診 | 1・2年生 ゆり・ひまわり | ・朝、しっかり歯みがきをしてきてください。 |
| 7 | 火 | 眼科検診 | 1・4年生 ゆり・ひまわり 2・3・5・6年対象者 | ・検診の朝、よく顔を洗ってきてください。 |
| 27 | 月 | 小児生活習慣病予防検診 | 4年生希望者 | ・アンケート等のご記入ありがとうございました。 |

プールが始まりました

安全で充実したプール学習にしよう

| | | |
|--|---|---|
| <p>病気が気になる人は主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> | <p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> | <p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> |
| <p>健康観察も忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> | <p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> | <p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほくし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> |

動物の歯 VS 私の歯

第一ラウンド：ライオンVS私

ライオンの犬歯は獲物を捕らえるためにとがっていて、奥歯であまり噛まずに肉を飲み込みます。強い歯はかっこいいけど、おいしさがわかるほうがいいかも。

第二ラウンド：ネズミVS私

ネズミの前歯は、かたいものを食べないと一生伸び続けます。かたいものを食べる丈夫さでは負けるけど、伸び続ける歯ってなんか嫌だな。

食べものや生活によって、動物も人間もそれぞれにぴったりの歯をもっています。私だけの歯は宝物。ずっと大事にしたいですね。

子どもを歯みがき好きに!

①大人がお手本
ただみがくだけではなく、「歯みがきして気持ちよかった!」と子どもにポジティブな印象を与えるように。

②「やりたい!」気持ちを大切に
子どもが歯みがきに興味を持って自分でしたがる時は、まずはチャレンジさせてみましょう。最後に「ちゃんとみがけているか確認するね」と仕上げみがきをすればOK。

③仕上げみがきは楽しく
せっかく自分で上手にみがけても、仕上げみがきが怖い顔では台無し。歌を歌ったり声をかけたりしながら、スキンシップの一環として。

5月のほけんしつ(来室状況) H28年5月27日現在

けが 86人 病気 29人

けがでの来室は、擦り傷や打撲が目立ちました。5月中旬頃より体調不良を訴えて来室したお子さんで発熱を伴うことが多くありました。天気や気温の変化が多く、体調を崩しやすい時期ですので、衣類で体温調整をしましょう。また、これから暑い日が多くなりますので、水分をよくとって、熱中症にならないよう気をつけましょう。