

ほけんだより 6月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和5年6月1日 発行



雨の多い季節になりましたね。雨の日が続くと、あまり元気が出ないなという人もいるかもしれません。しかし、雨上がりに空を見上げたとき、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。外遊びのできない雨の日に、あなたが思う虹の絵をかくて、ともだちと見せ合おうと、雨の日でも楽しく過ごせそうですね。



6月1日(木)～6月30日(金)は…

東宮下小 歯と口の健康月間 です！

みなさんが、自分の歯と口の健康を守ることができるようになるため、5つの取組をおこないます。

①歯みがきカレンダー

6月10日(土)～6月16日(金)にやります。

6月9日(金)にカレンダーとカラーテストをわたします。

②カラーテスト

- ・なかよし学級は、6月の歯科保健指導中にやります。
- ・1～3年生は、6月10日(土)～16日(金)に家でお家の人と一緒にやります。
- ・4～6年生は、6月28日(水)の歯科保健指導中にやります。

③歯科保健指導

- ・1年生～3年生、なかよし学級は、6月中に担任の先生と保健室の先生と一緒にやります。
- ・4年生～6年生は、埼玉県歯科衛生士会の方が来校され、「歯肉炎予防のための歯みがき指導」をしていただきます。

④第80回全国小学生歯みがき大会(大会DVD視聴による参加)

6月9日(金)の2時間目に、5年生が学校を代表して参加します。

⑤保健・体育委員会による『歯と口の健康集会』

6月20日(火)児童朝会でやります。



むし歯にするぞ〜！ ニュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな〜
酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がたっぷり！
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ニュータンス菌をやっつけよう！



みなさんが楽しみにしている水泳の授業がもうすぐ始まります。
健康診断で受診のおすすめの紙をもらった人は、お医者さんにみてもらってから、水泳の授業に参加
しましょう。プールに入ることによって悪化してしまう病気がかかっているかもしれません。

プール授業

ルールを守って 事故〇に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

【ほけんしつ日記】

5月の終わりから、気温の高い日が多くなりました。暑さのために、体の調子が悪くなり、保健室
に来る人数も増えてきました。学校に水筒は持ってきていますか？体の中の水分は、汗や尿、息を
くたびに、自然と体の外に出ていっています。30分に1回はしっかり水分をとりましょう。そして、
1日元気過ごすために、ご飯をモリモリ食べて、夜はしっかりねむり、たくさん運動をして、暑さに
負けないつよい体をつくりましょう。

毎日の学校やだんだんと高くなる気温で、つかれがたまっている人もいるかもしれません。学校やお
家のことで、「困ったな」や「なにもないけど、お話ししたい」と思ったら、いつでもほけんしつに来て
くださいね♪