

# ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。ジメジメするし、外で遊べない、服もカバンも濡れる…と嫌がる人もいるかもしれません。でも、飲み水や畑のお米や野菜が育つためには雨がが必要です。夏のプールも水不足では入れません。雨の日も工夫をして楽しく過ごしたいですね。



雨の季節となりました。普段歩きなれた道でも、雨が降ると視界が悪くなり周りが見えにくくなり、音が聞こえにくくなったりと、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので、注意してください。

## 注意すること



自立つ色の服を着る



足下に注意する



横に並んで歩かない



まわりをよく見て歩く



雨がやんだら たたんだ傘の持ち方にも注意を

## プール学習が始まります！楽しく安全に行うために

本日朝行事にてプール開きが行われました。今年も4～6年生がピカピカに掃除してくれたおかげで気持ちよくプール学習が始められそうです。プール学習を楽しく安全に行うために、毎日の健康観察はもちろん、必要な受診や睡眠時間の確保、つめなどの衛生チェックが欠かせません。ぜひご家庭でお子さんと一緒に確認をしてみてください。

### ✓ プールに入る前に3つのことを確認しよう



耳鼻科疾患のある人は十分に睡眠をとろう



つめはいつも短く切っておこう



つめはいつも短く切っておこう

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をはじめよう！

梅雨のムシムシとした時期をすぎると、暑い夏がやってきます。まだまだ先と思ってしまうかもしれませんが、熱中症対策は今から始めましょう！！

まずは、“暑さに慣れる体づくり” “しっかり汗をかける体づくり” からです。本格的な夏が来る前に、だんだんと暑さに体を慣れさせ、汗をかけるようにして、体温調節機能を高めていきましょう。



少しずつ暑さに慣れよう



軽い運動をする



湯船につかる



冷房は設定温度を高めにする

急に暑くなる日もあります。脱ぎ着しやすい服装で、汗を拭けるハンカチ・ティッシュを忘れずに！

6/4～6/10は歯と口の健康週間。  
ピカピカで健康な歯を守ろう！

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があれば、ごはんをおいしく食べられます。自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるよう、大切にしよう！

歯の役割って  
なんだろう？



食べ物をかみくだく



発音をたすける



表情をつくる など

寝る前の歯みがき

## クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケ

今年度は、歯科保健指導を2・4・6年生に実施する予定です。4年生については、歯科衛生士さんをお招きし、染め出し液を使ったブラッシング指導を行います。詳しくは学年通信や先日配付しました通知をご覧ください。2・6年生は学校歯科医による歯科保健指導です。