

ほけんだより 6月

令和元年6月3日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第3号



5月の後半は、急に気温が高くなり、だるかったり、つかれやすかったりした人も多かったですね。そんな中、運動会の練習や、自分の役割の仕事を、一生けん命がんばっていたみなさんは、とてもかっこよかったです。馬西っ子のみんなのパワーに改めて感動しました。これからの梅雨の時期も、早寝・早起き・朝ごはん、毎日元気に過ごしましょう。

けんこうしんだん お

*健康診断が終わりました

学校医の先生による健康診断が終わり、結果のお知らせを配付しています。受け取った人は、お家の人と一緒に早めに病院に行きましょう。

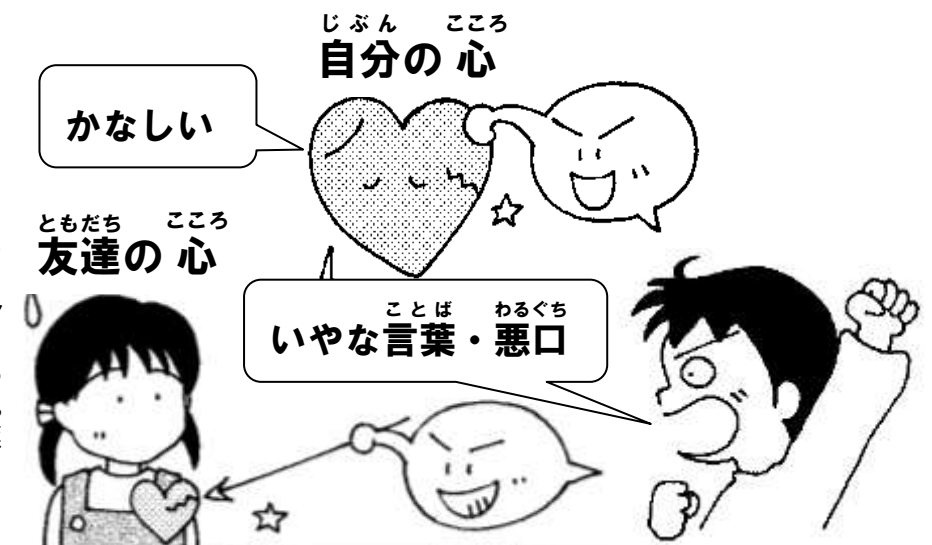


すてきな言葉を、自分にも・友達にも伝えよう

植物に「きれいに咲いてね」と言い続けると、きれいなお花が咲きます。これは本当です。なぜかという、「きれいに咲いてね」という言葉を伝えると、その言葉は自分の心にも届いているからです。心に届くと「きれいなお花をさかせてあげるために、お世話をがんばろう♪」という気持ちが生まれるのです。だから、「きれい」の数だけお世話をしっかりするようになり、きれいなお花が咲くのです。



反対に、いやな言葉や悪口を言うと、自分の心にもその言葉が届いているので、自分の気持ちもかなしく、つらくなってしまいます。(もちろん、いやな言葉を言われた友達もかなしい気持ちになります。)



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間について

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この期間がある6月は、歯と口の健康について考え、学ぶ月間です。この機会に、大切な歯を自分で守れるようになりましょう。

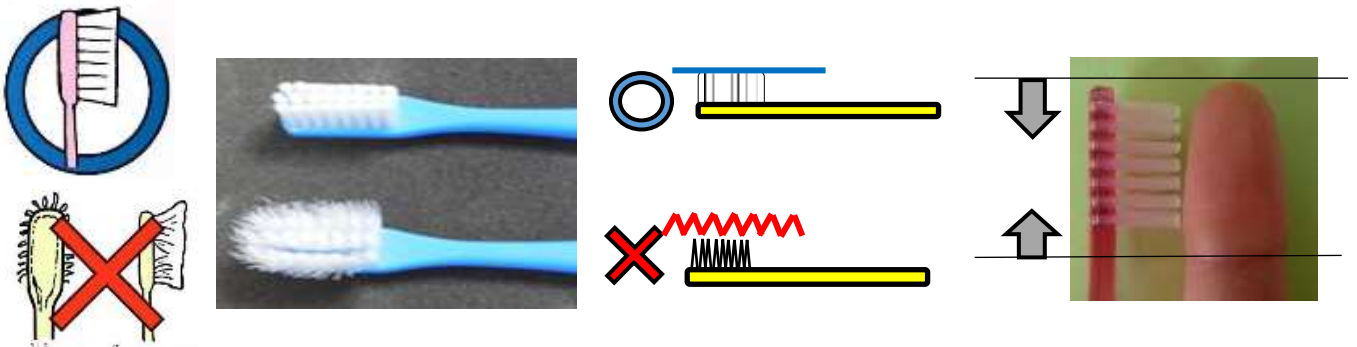
- | | |
|------------------|-----------------------|
| *歯と口腔の健康についての授業 | *歯・口の健康に関する図画・ポスターの掲示 |
| *みがきのこしチェック | *歯・口の健康啓発標語の作成 |
| *いい歯わたしの目標の作成と掲示 | *歯みがき教え隊（運動保健委員会） |

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



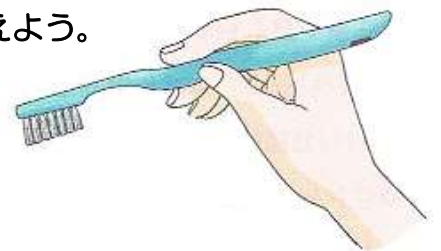
は きほん
歯ブラシの基本

1. 毛の部分が、人差し指の第一かんせつより小さいもの、毛先がまっすぐのものをえらぼう。



2. ひと月に1回をめやすに、毛先が外にひらいたら、とりかえよう。

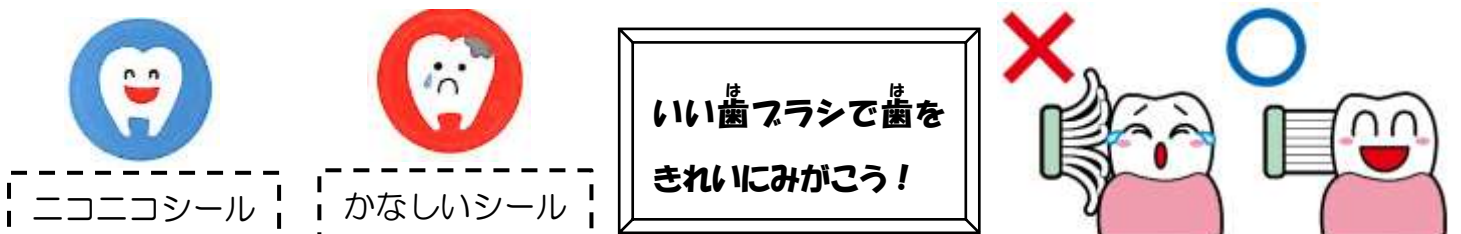
3. はブラシは、えんぴつもちで使おう。



まいつき ようか は ひ
毎月8日は、歯の白

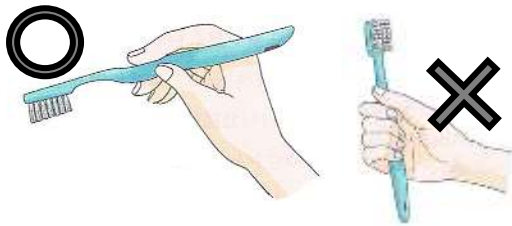
毎月8日に、歯ブラシチェックを行っています。歯ブラシの基本が、守れていたら「ニコニコ」シール、守れていなかったら「かなしい」シールを、歯ブラシに貼ります。

歯ブラシの基本が守れていないと、いくらがんばってみがいても、いい歯ブラシと比べて、歯垢は約60%しか落とせません。いい歯ブラシで、いい歯みがきをしていきましょう。



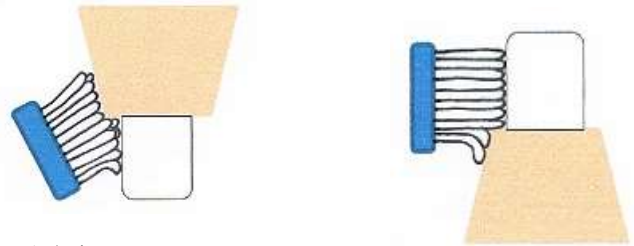
1 歯みがき名人になろう

《歯ブラシの持ち方》



*えんぴつ持ちです。

《歯ブラシの当て方・動かし方》



歯と歯肉のさかいめに 歯の表面に当てます。
あてます。

《前歯のうら側みがき》



*毛先は固定し、細かく動かし1本1本ていねいにみがきます。

*歯ブラシを立てて、歯ブラシのかかとを歯の裏側に当ててみがきます。

2 よくかんで食べよう

*よくかむと、いいこといっぱいです。



だ液がよく出て、むし歯をふせげます。



じょうぶな歯とあごが作られます。



消化と吸収を助けます。



集中力が高まります。



食べ過ぎを防ぎます。



食べ物がおいしく感じられます。

3 歯によい食べ物を食べよう

《食物せんいが多いもの》

りんご セロリ レタス



歯の表面のよごれを落とします。

《カルシウムが多いもの》

ごさかな きゅうにゅう かいそう



《かみごたえがあるもの》

ごぼう するめ こんにやく

