

# ほけんだより



三島市立佐野小学校  
保健室  
令和5年6月1日

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温が不安定になり体調をくずしやすいです。肌寒く感じるときなどに、はおれる上着を一枚持ってきておきましょう。今月はプール学習もはじまります。毎日の疲れをのこさないよう、規則正しい生活習慣で体調をととのえましょう。



## 歯を大切にしよう

みなさんはしっかり歯を大切にしていますか？歯に関する病気で一番多いのがむし歯です。むし歯は痛いだけでなく、ほうっておくと歯がなくなってしまうこともあります。一生使い続ける歯を大切にしてくださいね。

### ●どうしてむし歯はできるの??



むし歯は歯がとける病気です。あまいものの食べかすをむし歯菌が食べると、酸という歯を溶かす液ができます。その酸が歯を溶かすとむし歯になるのです。

### ●むし歯菌から好かれるのはこんな子!!

- ・はみがきをしない子
- ・よくかまない子
- ・あまいものばかり食べる子
- ・だらだら食いをする子



### ～歯科検診があります～



6月6日(火)に全学年対象の歯科検診があります。6日の朝は、必ず歯をみがいてから登校しましょう。みがき残しやすいお歯や歯と歯ぐきの間などは、とくにいてねにみがいてきましょう。

### ～歯みがきカードが始まります～



6月12日(月)～18日(日)に、歯みがきカードによる歯みがきチェックをおこないます。朝・昼・夜の3回、忘れずに歯をみがきましょう。みがいたらカードに色をぬってください。パーフェクトを目指してがんばりましょう!

# さあプールびらきです



今年もプール開きの季節がやってきました。プールは楽しく体をきたえることができる反面、危険ともなり合わせです。ちょっとした気のゆるみで大きな事故につながることもあります。ケガや事故なく安心・安全にプールに入れるように、しっかり準備をしておきましょう。

## しっかりすいみんをとる



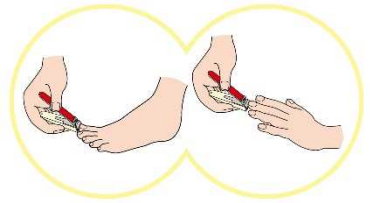
すいみん不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、体調不良になりやすいです。

## 朝ごはんを食べる



プール学習は、とても体力を使います。朝ごはんをしっかり食べてから登校してください。

## 手足のつめを切ってくる



手足のつめがのびていると、自分も友だちも傷つけてしまう危険があります。みじかく切りましょう。

## 保護者の方へ

健康診断で、「耳鼻咽喉科のお知らせ(水色)」と「眼科のお知らせ(緑色)」をもらったお子様は、必ずプール開始までに受診もしくは保護者サインを記入して学校へ御提出ください。受診が済んでいないと、プール学習に参加出来ませんので、よろしくお願い致します。

## さのっこキウキウ 生活習慣



体の中に入ったウイルスや細菌などをこうげきし、みんなの体を守るはたらきを「免疫」[疫病(病気)から免れる(さけてかわからない)]と言います。この免疫の力は、成長と同じように人によってちがいます。そのため、同じような生活習慣でも、カゼをよくひいてしまう人あまりひかない人がいます。カゼやさまざまな感染症にかからないようにするためには、日常的なてあらい・うがいなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが大切です!



## 体を守ってくれる免疫を高めるために

●栄養バランスのとれた食事



●十分なすいみん



●てきどな運動



●ストレスをなくす



●たくさん笑う

