



湿度も気温も高くなり、じめじめと暑い日が増えてきました。体調を崩さないよう、気を付けて過ごしましょう。

水泳学習が始まりました

プールに入る日には、プールカードで体調などのチェックをします。しっかり朝食をとり、体調が整っているか、出血しているけがないか等を確認しましょう。

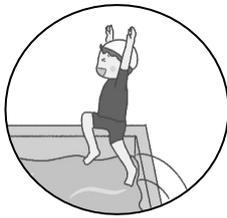
安全に水泳学習をするために、次のことに気を付けましょう。



かけない



ぶ(ふ)さけない



とびこまない



むりしない



しゃべらない



熱中症対策!

～暑さに体を慣らそう～

体が暑さについていくことができなくなると、体にたまった熱を外に逃がすことができなくなり、体調をくずしてしまいます。このことを熱中症といいます。体を暑さに慣らし、夏を健康に過ごせるようにしましょう。

いまからはじめる! ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきょう



ぼうしをかぶる



マスクをはずす



つかれたらやすむ



ひかげですごす



保護者の方へ

健康診断が終了しました

4月から始まった健康診断が全て終了しました。書類の提出等、ご協力いただきましてありがとうございました。「結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。(歯科検診は全員に、その他の検診は所見のある場合のみ配付しています)

7月に、全ての健康診断の結果をまとめたものを各ご家庭へ配付する予定です。

児童のみなさんへ おうちの人と読んでください

今月の保健目標

歯を大切にしよう



こんな生活は歯によくないよ～

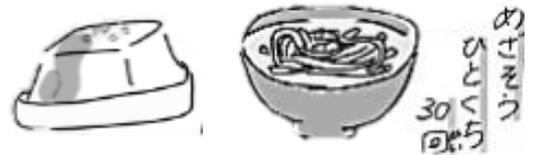
① あまいおかし、ジュースをよく口にしている

むし歯をつくるバイキンは、あまいものやジュースなどに入っているさとう(とうぶん)が大好き！むし歯になりやすくなってしまいかもしれません。



② 食べ物をよくかまずに飲み込んでしまう

よくかんで口を動かすと、だ液が出ます。だ液は、口の中のバイキンが歯に悪さをしないようにしてくれます。とうふのようなやわらかいものや、めんも、すぐ飲み込んでしまいそうになりますが、よくかんで食べましょう。



③ 寝る前に歯みがきしない

歯みがきをせずに寝てしまうと、口の中でむし歯をつくるバイキンが大活やく！歯に残った食べかすから、歯を溶かす「酸」をたくさん作ってしまいます。



全国歯みがき大会に参加しました

6月6日(木)、5年生が全国歯みがき大会に参加しました。DVDを観て、歯みがきは、虫歯予防だけでなく、歯肉炎を防ぐためにも必要だと学びました。歯肉炎になった歯ぐきの映像を観て、「痛そう…」とつぶやく人もいました。歯肉炎予防のためには、歯ブラシやデンタルフロスを使って、歯垢をていねいに落とすことが大切です。持ち帰ったデンタルフロスをぜひ活用してくださいね。



学習のようす

視聴した動画などはこちらからご覧いただけます↓↓↓↓



歯みがきのあと、舌で歯をさわって、ザラザラ・ヌルヌルしていたら、歯垢(プラーク)が取れていないかも…。もう一度みがいてみましょう。

