

令和6年5月31日

川崎市立犬蔵小学校

おうちの人といっしょに  
よんでね

# ほけんだより



## 6月の保健目標：梅雨時の健康について考えよう！



最高気温29℃の夏日のあった先月5月。保健室前に掲示してある“暑熱順化”を実践することはできていますか？これから、じめじめした梅雨が始まり夏本番を迎えます。熱中症を防ぐために、まずは体づくりから。運動することや湯船につかることで、汗をかける体になり、夏本番にも対応できます。おうちの人といっしょに取り組んでみましょう。



6月4日～10日は、

### 「歯と口の健康週間」




学校では、歯科検診や歯磨き大会が行われます。口の健康について考えてみましょう。

### めざせ！パーフェクト！歯と口のクイズ


Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい??

A: 歯の表面  
B: 鉄  
C: どちらも同じくらい




Q3 だ液が多く出るのはいつ?

A: 眠っているとき  
B: 起きているとき  
C: いつも変わらない



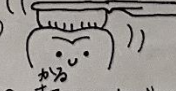
Q2 おし歯になりやすい歯は?

A: 前歯 B: 奥歯 C: どの歯も変わらない



Q4 正しい歯ブラシの動かし方は?

A: 好きな方法でよい B: カを入れて大きく C: 軽くこきざみに



Q1: A Q2: B Q3: B Q4: C

### おしらせ

### 6月のスケジュール

6月6日(木) 3年生歯磨き指導、5年生歯磨き大会 ☆手鏡を持ってくる

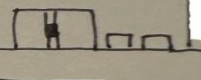
6月13日(木) 3・5年生歯科健診

6月20日(木) 1・6年生歯科健診

6月27日(木) 2・4年生歯科健診

☆朝忘れずに歯磨きをしてきてね





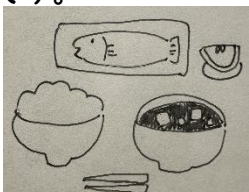

〇月〇日



# \* 3・5年生の保護者様

6月6日(木) 2校時に5年生の歯みがき大会、3校時に3年生のブラッシング指導を行います。当日手鏡を持って来るようお願いいたします。

## もうすぐ水泳学習が始まります！

<p><b>病気・けがのある人は主治医に相談しましょう。</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入れるかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔にしておきましょう。</b></p> <p>みんなで入るプールです。前日の入浴、またプールの前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠をじゅうぶんにとみましょう。</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう。</b></p> <p>不安があるときは無理をしないように。また、プールの中で体調が悪くなったときもすぐに先生に伝えましょう。</p> 	<p><b>朝食をきちんと食べましょう。</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなることがあります。水泳はかなりのエネルギーが必要です。</p> 	<p><b>準備運動をしっかりとやりましょう。</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 



保健室の先生のつぶやき

保健委員会の5・6年生は、常時活動として水質検査、石けんの補充、健康観察カードの配達、保健に関する放送をやっています。各曜日の担当の人は中休みに、毎回協力して真剣に取り組んでいます。「何か他に手伝うことある？」と言ってくれる子もあり、とても助かっています！また、5年生のときにも保健委員会だった6年生は初めてやる人に優しく丁寧にやり方を教える姿も見られました。とても素敵なことです。“みんなの健康を守る”“みんなのために動く”という委員会目標をもとに1年間がんばっていきます☆