

ほけんだより 6月

平成30年6月1日
高松市立牟礼南小学校

もうすぐ梅雨です。梅雨はいやだなあと思う人も多いかもしれません。晴れた日には外で思いっきり遊びましょう。外で遊べないときは、本を読んだり、友達とおしゃべりしたりして過ごすのもいいですね。雨の季節ならではの楽しみ方を見つけましょう。



がつ ほけんぎょうじよてい
〈6月の保健行事予定〉

5日(火) は 歯みがき大会(5年生)
※DVDを視聴します。

14日(木) そきねんびしゅうかい ぜんこうせい
フッ素記念日集会(全校生)

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう!

歯は毎日食べ物を食べる時に必ず使っていますね。ていねいに歯みがきができていますか？
歯と口は、私たちが食べ物をとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりものをかんで食べることができず、体をつくったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。
しっかり歯みがきをして、歯と口から体と心を元気にしましょう。

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがく前にハブラシをチェック
力をいれすぎないようにしてこざみに動かす
奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる
前歯の内がわはかかとをつかう
歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

5日(火)には歯みがき大会(5年生のみ)、14日(木)にはフッ素記念日集会と、6月は歯に関する行事を開催します。歯やフッ素について楽しく学び、これからの歯の健康につなげていきましょう。

すいえいがくしゅう 水泳学習スタート!

いよいよ水泳学習が始まりますね。プールでのきまりをおぼえて覚えていますか? つめを切っていますか? ひとりひとりがきまりを守って安全にプール学習をしましょう。

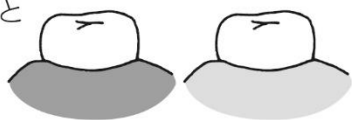
また、プールで泳ぐ前の日と泳いだ日は必ずお風呂に入っ
て体や髪を洗い清潔にしましょう。睡眠もたっぷりとりましょう。



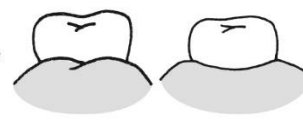
1	2	3	4	5
<p>泳ぐまえに、まず確認</p> <p>手・足のツメは切ってありますか? すいみんはじゅうぶんとれていますか? ふああ〜</p> <p>からだの調子はどうですか?</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱っぽい おなかをこわしている 痛いところがある <p>などのときは泳がない!</p>				

元気ですか? あなたの歯ぐき

① 色を見ると
赤? ピンク?



② 形を見ると
丸みがある? ない?



③ さわると
ぶよぶよ? ぴちぴち?



④ 歯をみがくと
血が出る? 出ない?



最近増えている歯ぐき(歯肉)の病気・歯肉炎は、症状がすすんでいくと歯のまわりの骨がとけ、歯がぬけてしまうこともあります(歯周炎)。そうならないためにも、まず歯みがきで予防、そして歯ぐきのようすをチェックしてみましょう。

『赤い(はれている)』『丸みがある』『ぶよぶよ』『血が出る』は、歯肉炎のサイン。早めに歯医者さんにみてもらい、軽いうちになおしましょう。

《保護者の方へ》

- 暑い日が増えてきました。汗をかくので、手ふき用以外に、汗ふき用のタオルや大判のハンカチを持ってくるようにしてください。また、午後までに水筒のお茶がなくなっているというお子さんもおられます。持参する量についてお子さまとご相談ください。
- 歯の染め出しのプリントをお配りしています。プリントと一緒に配布しているカラーテスター(染め出し錠)を使い、お子さまと一緒に歯みがきの様子をチェックしてください。プリントにご記入いただき、担任に6/12(火)までに提出してください。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力をよろしくお願いします。

