

ほけんだより

令和 5年 5月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮美紀

日がさすと暑く、半袖やうす着になったり、雨が降ると急に肌寒くなったりと寒暖差がありますね。カーディガンなど脱ぎ着のできる上着を用意しておくとう便利です。体調を崩さないよう、上手に衣服の調節をしていきましょう。



6月4日～10日

歯と口の健康週間

歯と口の健康について考えていきましょう。

未来の自分のために
“めざせ 8020!”
(80才になっても自分の歯が20本以上ある)

ひばりが丘小学校ではこんな取り組みをします!

1. 家庭で歯みがき調べをおこないます(5/26に配付しました)

おうちでできましたか? いつもの歯みがきの様子はどうだったでしょうか? しっかり、記入して学校に持ってきてください。(6/2までに)

2. 各クラスで「歯と口の健康について」の学級指導を行います(6/5～16)

歯みがき調べの結果を活用しながら、学年に合わせて、各クラスで「歯と口の健康について」の学習します。

3. はみがきカレンダーを配付します 6/19 (期間6/19～25) 26日に持ってきます

学習後、はみがきの習慣化、意識づけのためにおこないます
*はみがきの声かけや、しっかりみがけているか確認をお願いします。

ご家庭でも歯の健康について話題にしてみてください。

6月は歯科検診があります

1日(木) 2・4・5年・ひばり
8日(木) 1・3・6年



*朝食後に必ず歯みがきをしてから検診を受けましょう

<眼科校医より> **自分の健康に大切なこと**
*長時間テレビやゲーム、スマホなど液晶画面を見ないようにしましょう。(1日の時間を決めましょう)
*時々、遠くを見て目を休めましょう。
*暗いところでテレビを見たり、ゲームをしたり、本など読まないようにしましょう。
*しっかり食べて、よく寝るようにしましょう



熱中症に気をつけよう!

気温の高い日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症の症状で出やすいかもしれません。少しずつ暑さに慣れていくとともに、水分補充なども忘れずに行っていきましょう。汗ふきタオル等も持ってくるといいですね。また、徐々に日差しもきつくなってきます。帽子なども上手に利用しましょう。

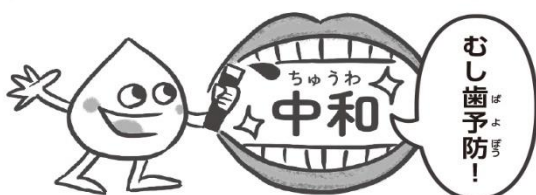


熱中症対策

食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



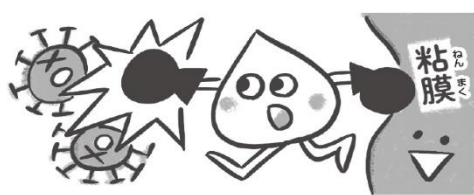
だ液

ってこんなにスゴイ!

食べカスを洗い流して清潔にする

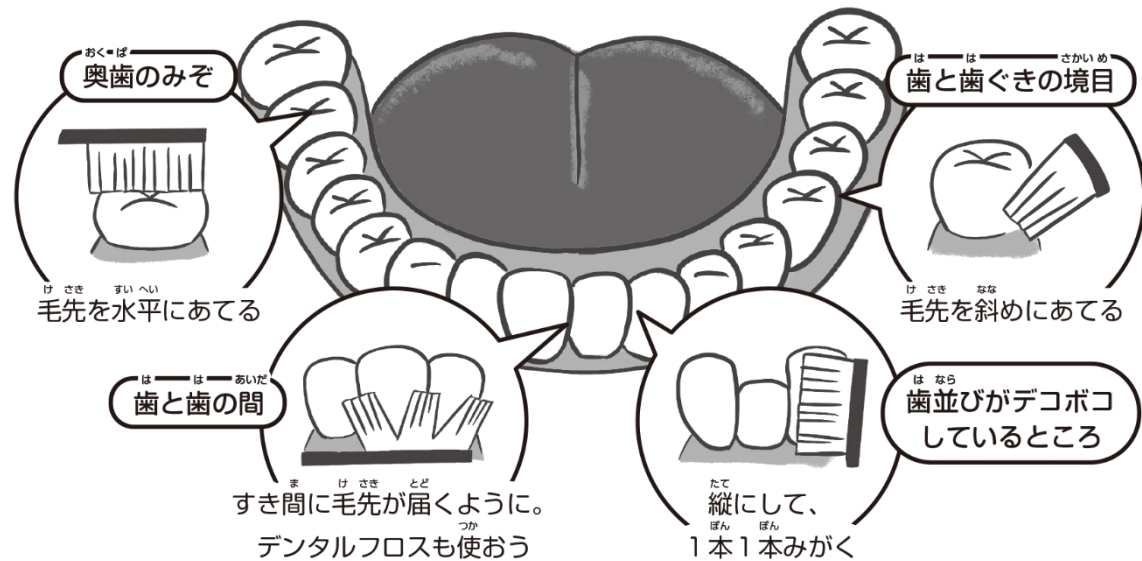


細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方



奥歯のみぞ
毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目
毛先を斜めにあてる

歯と歯の間
すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコしているところ
縦にして、
1本1本みがく

みがく順番を



みがき残しをなくすために
自分なりの歯をみがく順番
を決めておくのも一つの
方法です。



よく噛むといいことたくさん!!

- ひ 肥満防止・・・よくかんでゆっくり→たべすぎない
- み 味覚の発達・・・味がよくわかる
- こ 言葉の発達・・・あごの発達を助け、表情豊か・発音よくなる
- の 脳の発達・・・脳への血流量増 脳の発達
- は 歯の病気予防・・・唾液増加 むし歯や歯周病減る
- が がんの予防・・・唾液酵素が発がん性抑える
- い 胃腸快調・・・消化・食べすぎを防ぐ
- ぜ 全力投球・・・体が活発、力が出せる



水泳教室が始まります

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。