

# ほけんだより(6月号)

令和 5年 6月 1日  
吉野小学校・幼稚園  
保健室

6月4日～10日は



むし歯は歯がとかされてできる!? 歯みがきで「しこう」を取り除くことが大切!

食べた後の口の中では、細きんが食べカスなどを栄養にして「しこう」を作ります。

「しこう」の中にある「ミュータンスきん」がむし歯の原因!



「さん」によって、歯に穴があき、むし歯になります。



「ミュータンスきん」が「さん」を作ります。



穴があいてしまったら、歯医者さんで治してもらおう必要があります。歯科検診でむし歯が見つかった場合は、早めに治してもらいましょう。

## 【保護者の方へ】

6月の発育測定の後には、歯に関する勉強をします。5年生は、「全国小学生歯みがき大会」のDVDによる学習を行います。デンタルフロス等を家に持ち帰りますので、ぜひ使ってみてください。5年生以外の学年は、歯の染め出しによる歯みがき練習を行います。その際、以下の歯垢染色剤を使います。衣服に付着しないように、タオルを巻いて実施予定ですが、不安な人は汚れてもいい服をご準備ください。他にも、ご不安なことなどありましたら、担任または養護教諭へご相談ください。

1年:12日(月) 2年:22日(木) 3年:15日(木)  
4年:16日(金) 5年:21日(水) 6年:23日(金) なかよし:19日(月)

【クローバー 歯垢染め出し液 (水いちご風味)】

成分:精製水、精製グリセリン、キシリトール、安息香酸ナトリウム、塩化セチルピリジニウム、食用赤色104号、香料



## プール学習が始まります!

**安全に学習するために、気をつけること**

**泳ぐ前に...**

- 前日はしっかり眠る
- 朝、健康観察をする
- 準備体操はしっかりと
- 手、足のつめを切る
- 先生の話をよく聞く

**泳いでいる時は...**

- プールサイドは走らない
- 真合が悪くなったら先生に言う
- いたずら禁止

楽しく安全に学習するためには、自分の体の調子を知ることが大切です。プールがある日は、おうちの人と健康観察をして、「げんきチェック(後日配付します)」に、体温・からだの調子・プールに入れるかどうかを必ず書いてきてください。

持ってくるのを忘れたり、おうちの人サインやハンコを忘れたりすると、せっかくのプール学習ができなくなってしまうので、忘れないでください。もちろん、からだの調子がわるい人はプールに入れません。きそく正しい生活をして、からだの調子をととのえておきましょう。

# 「目にやさしい生活チャレンジ」があります。

## 6月28日(水)～7月3日(月)

テレビやYouTubeなどのメディアから離れ、目にやさしい生活を送りましょう。がんばった人は、体にいいことがおこるはず…！（夜ぐっすり眠って朝すっきり目覚められる。朝ごはんをしっかり食べることができて元気いっぱい！など）

★家族と相談して、チャレンジする目標を決めましょう。  
（ぜひご家族みなさんで取り組んでみてください。）

ノーメディアであいた時間の  
使い方を考えておこう！  
読書・おえかき・おてつだいなど



めざせ 30 こ！できる人は 48 こパーフェクト！

### \*チャレンジの目標\*

- |                 |    |
|-----------------|----|
| ① 1日メディアなし      | 8こ |
| ② メディアは1日1時間まで  | 4こ |
| ③ メディアは1日2時間まで  | 3こ |
| ④ 夜8時いこうはメディアなし | 2こ |
| ⑤ 食事の時はメディアなし   | 1こ |

### 組み合わせ方

- \*②と⑤を組み合わせれば5こゲット
- \*③と④を組み合わせれば5こゲット
- \*③と④と⑤を組み合わせれば6こゲット
- \*②と④と⑤を組み合わせれば7こゲット

- ①は①のみ
- ②と③の組み合わせは×

## 熱中症は予防が大切！

あついときは、1～1.5 Lの  
水分補給が必要です。  
多めにお茶をもってきてきましょう。

## 上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが  
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに  
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ 8まめ(8)

運動中や運動後はもちろん、運動する前にも飲もう！

水分補給が大切！！

## クイズ！熱中症にないにくい人はどっち？

あなたはどっち？

正解は、Bさん！

Aさん

長そで長スポン  
マスクを外さない  
ぼうしをかぶらない  
よぶかしてねぶそく  
朝ごはんを食べていない  
お水・お茶を少ししか飲んでいない



Bさん

半そで半スポン  
マスクを外す  
ぼうしをかぶる  
早ね早おき  
朝ごはんをしっかり食べた  
お水・お茶をきとに飲んでいる



体が熱いときは、  
首を冷やすと太い血管が冷やされて効果的です！

※ただし、分厚いタオルだと、こまめに冷やさない  
と、反対にマフラーのように体温を上げてしまうの  
で要注意！熱中症対策グッズを持たせる場合は、  
使い方をきちんと伝えた上で、持たせてください。

