



イラスト引用元：「健」2023年6月号

No.5
2023/6/9
池田小学校 保健室

晴れていると湿度が高くむし暑かったり、雨やくもりだと肌寒く感じたり……。気温の変化がはげしい時期ですが、体調をくずしてはいませんか？その日の気温や自分の体調に合わせて半そでにしたり、上着を着たりなど、服装を調節しましょうね。また、来週から水泳がはじまります！楽しく、安全に水泳ができるように早ね・早起き・朝ごはんなどで体調をととのえましょう♪



かむだけじゃない！？

はやくわり 歯の役割

ほかにも・・・
からだの姿勢や
バランスを保つ

かむことで脳に
刺激を与える

ぜんしん 全身の健康に
えいきょう 影響している！



たもの 食べ物をかみくだく



はつおん 発音を助ける



ひょうじょう 表情をつくる

けんこういいんかい 健康委員会でペープサート劇をしました！



...歯と口の健康週間に合わせて、健康委員会のみんなでペープサート劇を行いました。自分たちでキャラクターを考えたり、役になりきってセリフを読んだり、みんなに歯みがきの大切さを伝えるためにがんばりました。全校のみんなに見てもらおうことができよかったです！



ほくたちむし歯さんはよこれが大好物！

このままじゃ穴があいてむし歯になっちゃうよ～

ちょっとまったー！
上手な歯みがきを教えてあげるよ！

歯みがきせずにねてしまおうー！



～今月の保健目標～

歯と口の健康を考えよう！

各学年で歯の指導をし、歯と口の健康の大切さについて考えました！！



1・2年「歯の王様を守ろう！」

第一大臼歯(6才臼歯)はとっても大切で歯の王様とよばれています。でも、歯の王様はむし歯になりやすい…！歯ブラシのつま先を使ったつま先みがきと、口の横から歯ブラシを入れてみがくよこみがきを勉強しました！これで歯の王様を守ってね♪

3・4年「歯並びに合った歯みがきの工夫」

中学年は乳歯と永久歯の両方が生えていて、歯みがきが難しい時期です。みがき残しの多い①前歯のでこぼこ、②生えかけの歯、③歯と歯ぐきの間、④歯と歯の間の上手なみがき方を自分たちで考えることができました！毎日の歯みがきでも使ってね♪



5・6年「歯と全身の健康」

今年の歯と口の健康週間のテーマ「手に入れよう長生きチケット 歯みがきで」から長生きと歯みがきの関係を考えました。歯の健康は食べるだけでなく、全身の健康にも影響していることがわかりましたね！改めて歯みがきの大切さを感じました③



～保護者の方へ～

いつも学校保健活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。本日、今年度の健康診断の結果を記入した「わたしのけんこう」を封筒に入れて配付しております。お子様と一緒に健康状態や成長の様子について見ていただけたらと思います。また、検診日に欠席をされていて未受診の項目がある方や、治療指示書をお渡ししている方は、早めに医療機関を受診していただき、結果を学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。

現在、新型コロナウイルス、インフルエンザ、RSウイルス、ヘルパンギーナなどの感染症が流行しているようです。基本的な感染症対策を引き続きよろしくお願いいたします。