

# ほけんだより 6月号



春日部市立宮川小学校 平成29年度

まもなく梅雨の季節です。むし暑いなあ、と思っていたら、急に雨がふって寒くなることもあります。保健室でも冷えて体調が悪くなった人がふえてきました。気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を選びましょう。雨にぬれたときのために、くつしたの替えやタオルもよういしておくといいですね。



## もうすぐプール学習が始まります

**泳ぐ前に…**

- 前の日はしっかり眠る
- 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
- プールサイドは走らない
- 具合が悪くになったら先生に言う
- いたずら禁止

**泳いでいる時は…**

## 今月の保健目標 歯を大切にしよう



## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

むし歯は自然には治りません。早く治療すれば早く治ります。子どもの歯のむし歯も、これから生えてくる大人の歯に影響が出てしまいます。

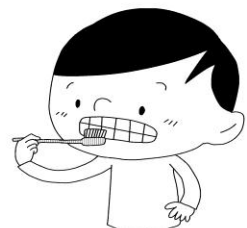
学校の歯科健診でむし歯が見つかった人は早めに歯医者さんで治してもらいましょう。歯医者さんに行ったら、治療のお手紙を学校に提出してください。

### 歯科検診の結果

むし歯のない人	116人
むし歯のある人	90人
治療が終わった人	15人

5月31日集計分

## むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように 歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を 規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう (歯みがきの仕方など)

### ほかにも

- 規則正しい生活をする
  - 自分に合った歯ブラシを使う
- など

## 歯とお口の健康に関するポスター・標語の募集！！

☆「むし歯予防のポスター」…3年生～6年生が対象です。かきたい人は画用紙を保健室に取りに来てください。画用紙をもらった人は、ていねいに仕上げ、必ず出してください。  
提出期限は6月14日(水)までに、保健室です。



☆「歯の健康・むし歯予防の標語」…みなさん対象です。よい作品は、流しに掲示します。考えられた人は、下の記入用紙に書いて、保健室に提出してください。  
提出期限は6月14日(水)までに保健室です。



きりとりせん

## 歯の健康・むし歯予防の標語 記入用紙



みやかわしょうがっこう 宮川小学校

ねん 年

くみ 組  
なまえ 名前



