

# ほけんだよい

長倉小学校  
保健室



今年の梅雨は雨が多いという予報が出されました。また、夏も暑くなりそうです。暑さに少しづつ体をならし、暑い夏をのりきりましょう。さて、今年は水泳学習を行います。3年ぶりの水泳学習です。コロナ禍なので、きまりを守り、水泳学習を進めていきましょう。

暑い季節は熱中症予防のため、登下校や体育、外遊びではマスクをはずします。詳しいことは配布のプリントをご覧ください。

**6月4日～10日は歯と口の健康週間です**

長倉小での歯に関する指導のとりくみ

☆6月各クラスで歯についての学習を行います。

コロナ禍ですので、カラーテスター(染出し)は行いません。

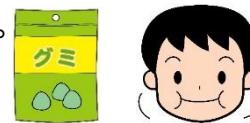
今年のテーマは「かむこと」です。ひと口30回以上を目指します。

学校の授業の中で『グミ』を食べてかむ練習をします。

アレルギー等でグミを食べることができない場合は担任にお知らせください。

☆歯みがきカレンダー(6月1日～12日)みがけたら色をぬります。

給食の後は「イーハー」の歌に合わせてはみがき



## かみかたクイズ

クイズ1  
ひとくちで何回かむとよい　\_\_回



クイズ3  
早く食べる。ゆっくり食べる。  
からだにいいのはどっち。



クイズ2  
右がわの歯と、左がわの歯、かみやすい  
ほうでかんでいればよい。○か×か。



クイズ4  
足を下につけている時と、  
つけていない時、どっちがよくかめる。



## こたえ

クイズ1→30回　ひとくちで30回以上かむことを目標にしよう。

クイズ2→×　どちらか一方ではなく、なるべく左右の歯、両方のおくば歯でバランスよくかもう。

クイズ3→ゆっくり味わって食べると食べすぎを防ぐ。(よくかむと脳に刺激がいくので、食べすぎを防ぐことができる。早食いせず、よくかんでゆっくり食べる。)

クイズ4→足を下につけている方がよくかめる。(食べる時に足がぶらぶらしていると、からだに力がうまく入らず、かむ力が弱くなる。また、下のあごの筋肉は首や背中などとつながっているので、背筋をピンとねばすとよくかめる。)

六月の保健目標  
歯を大切にします



## おぼえよう！新しい歯みがきのやり方

①歯ブラシを口に入れたら口をとじる



は歯ブラシは  
ヘッドが小さな  
ものを選ぼう

は歯ブラシの  
グリップは下の  
方を持とう

②みがくとき、細かく、小さく、

動かす



前歯をみがくときなど、  
口をうまく閉じることが  
できないときは、歯ブラシを  
持たない手で、口を  
おおいながらみがこう

④やさしくそっと  
ぶくぶく ぴゅー

⑤歯みがきの後、手洗い、マ

スク忘れずに！

③静かに、間を  
あけて並ぶ



ウイルスの感染を予防するためにも、歯をきれいにみがきましょう！



水を少しだけ  
(10mlくらい)口に入れて、  
深くおじぎするように手洗い場に顔を近づけ、  
そっと1回吐き出そう

自分のコップに  
吐き出す場合も、  
コップに顔を近づけ、  
そっと吐き出そう

しっかりせっけん手を

あら洗ったら、最後にハンカチで

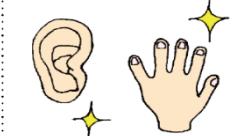
手と口をふいて終了！

## もうすぐプール学習が始まります

### 体の準備をする！



めみみはなひふの病  
気などがある人は、  
なおしておく。



てあし手足のつめを切って、  
耳あかを取っておく。



プールの前の日は、  
よく寝ておく。



あさ朝の健康チェックを  
わすれずにする。

### ルールを守ろう！



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走らない。



プールの前後には、  
シャワーで体を洗い流す。