

ほけんだより

長倉小学校
保健室



六月の保健目標
歯を大切にします



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。暑さに少しずつ体をならし、暑い夏をのりきりしましょう。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。

暑い時期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

給食の後は「イーハー」の歌に合わせてはみがき



長倉小での歯に関する指導のとrikumi

☆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回以上を目標にします。

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。



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2

右がわの歯と、左がわの歯、かみやすいほうでかんでいけばよい。○か×か。



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。)

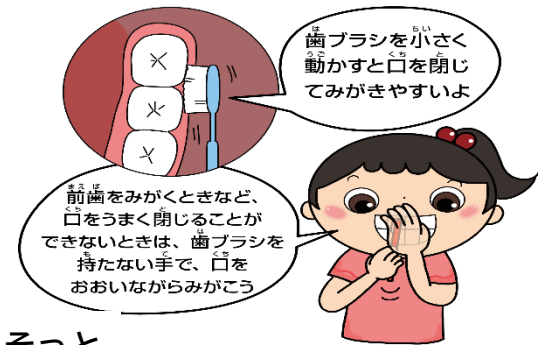
クイズ4→足を下につけている方がよくかめる。(食べる時に足がぶらぶらしていると、からだに力がうまく入らず、かむ力が弱くなる。また、下のあごの筋肉は首や背中などにつながっているため、背筋をピンとのぼすとよくかめる。)

おほえよう！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



②みがくとき、細かく、小さく、動かす



④やさしくそつとぶくぶく ぴゅーとはきだす

③静かに、間をあけて並ぶ

ウィルスの感染を予防するために、歯をきれいにみがきましょう！



⑤歯みがきの後、手洗い、マスク忘れずに！



もうすぐプール学習が始まります

体の準備をする！



め・目・耳・鼻・皮膚の病気などがある人は、なおしておく。



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。



朝の健康チェックを忘れずにする。

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。



準備運動はしっかりする。



プールの前後には、シャワーで体を洗います。