

# ほけんだより6月

令和6年 6月 3日

富ヶ丘小学校保健室

第4号

お家の人と読みましょう

## 暑いな...と思ったら、熱中症に注意!

暑さを感じるが増えてきました。気温が高くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にならないよう注意が必要です。こまめに水分補給をし、外に出る時は帽子をかぶるようにしましょう。また、夏本番に向け、暑さに負けない体をつくることも大切です。適度な運動、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠など、規則正しい生活をし、体調を整えましょう!



6月4日~10日は

今年の標語は、『**歯を見せて笑える今を未来にも**』

みなさんは、「8020運動」を知っていますか? これは、『80歳になっても、自分の歯を20本以上残そう!』という運動です。子どもの歯(乳歯)は全部で20本。小学生くらいから生え変わり、最初から大人の歯(永久歯)として生えてくる、「6歳臼歯」という奥歯なども加わり、大人になる頃には、全部で

28~32本の大人の歯になります。一度むし歯になってしまった歯は、元通りには治りません。毎日の歯みがきで、むし歯にならないように予防することや、むし歯がひどくなる前に、歯医者さんで治療してもらうことが大切です。一生を共にする大事な歯を、しっかり守っていきましょう!



## さらなるポイントで むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



- ほかにも.....
- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など



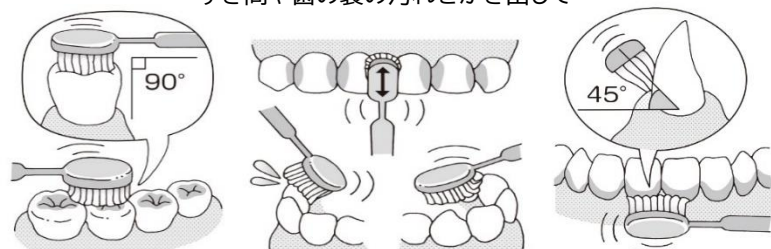
それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!



.....など、工夫をして歯をみがこう!

## ☆ 歯ブラシを上手に使うってピカピカに ☆

すき間や歯の裏の汚れをかき出して...



奥歯の溝にはブラシを立てて...

歯と歯ぐきの間は斜めに...

## 歯みがきのコツは...

- ① 鉛筆の持ち方で
- ② 軽い力で力みすぎず
- ③ 小刻みにシャカシャカ
- ④ 鏡を見ながら丁寧に





# 保護者のみなさまへ

## 6月中旬より、水泳学習が始まります

先日は「水泳学習事前健康調査」へのご協力、ありがとうございました。お子さんの健康と安全を第一に考え、水泳指導を安心して行えるよう努めて参ります。今後、プール清掃等を終えた後、プール設備の準備が整い次第、天候等の条件が揃えば、プール開きとなります。水泳学習がある日には、登校前にご家庭での健康観察をより丁寧に行い、参加の可否をご判断ください。また、体調等の理由で水泳学習を見学する場合や、その他気になること等がございましたら、連絡帳やプールカードにその旨をご記入いただき、担任へお知らせください。登校後も、体調確認をしっかりと行ってから、水泳指導を実施いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## プールに入る前の健康チェック！

- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- 前の日はよく眠れましたか？
- 下痢や嘔吐をしていませんか？
- 熱やだるさはありますか？
- 爪は切っていますか？
- けがや傷(※)はありますか？

※ 絆創膏を貼った状態では、プールには入れません。かさぶた(傷がふさがった状態)になっていれば、入水可能です。

水泳は、全身を使うハードなスポーツです。

体調を整え、万全な状態で参加しましょう！

## 水泳学習でのお約束！

- ① 準備運動をしっかりとしよう！
- ② プールサイドでは走らない！さわがない！
- ③ プールには飛び込まない！水の中でふざけない！



- ④ タオルなどの貸し借りはしない！
- ⑤ 体調が悪くなったら無理せず、先生に伝えよう！



みんなでルールを守って、  
楽しく学習しましょう！