

# ほけんだより6月

平成29年6月1日  
さいたま市立つばさ小学校

## 6月の保健目標『歯を大切にしよう』

ぐっと気温が上がり、夏らしい青空を見る日が多くなりました。良い天気が続く、校庭には顔を真っ赤にして、めいっぱい遊んでいるつばさっ子。そんな皆さんの姿に、元気をもらいながらも、暑さに体がまいってしまわないかと少し心配です。まだ体は暑さに慣れていない時期ですので、こまめに水を飲み、食事・睡眠にも気を配りながら、体力をつけていきましょう。

# よくかんで食べよう！

歯も・口も・体も健康に

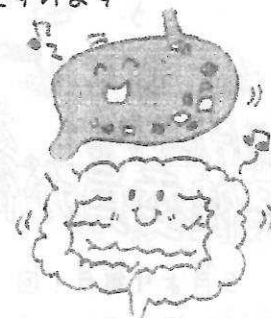
「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。つばさ小でも、よくかまないで食べている人がいるようですが、ちょっとまって！よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんありますよ！

あごがきたえられる  
歯や歯ぐきもじょうぶ  
になります



食べものを消化

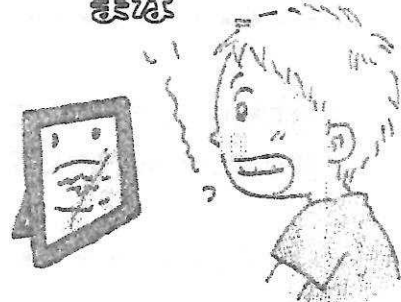
しやすくなる  
胃や腸のはたらきを  
たすけます



だ液がたくさん出る  
むし歯の予防にもつな  
がります



は くち けんこう  
歯と口の健康を  
学ぼう！  
まな



6月4～10日は、歯と口の健康週間  
～「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯～

\*お家の方へ\*

6月に行う歯科指導で、歯垢染め出しを行います。染め出しに使用される薬品の成分は、食用色素(赤色104号)と、アレルギーのないものになるので、安心してご使用いただけます。矯正器具等は染まってしまう可能性があるため、薬品の使用に不安がある方は、担任へ御相談ください。

# あめ きせつ ちゅうい 雨の季節は注意しよう

## 事故・けが

深がすべりやすく、かさでまわりも見えにくくなります。



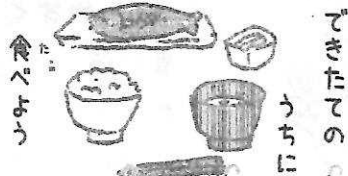
## 気温の差

むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。



## 食中毒

梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。



もうすぐ  
がくしゅう  
プール学習♪



めーおひ  
目や耳などの病気を  
早めに治しておこう！  
ほや なお



体調を整えることも大切です！プールの前日は早く寝て、当日の朝ごはんを必ず食べましょう。体調が悪いときは、無理をしないようにしてください。

## ほけんいん えいせいけんさ 保健委員が衛生検査をしています！

5月より毎月1回、朝自習の時間に衛生検査をしています。保健委員が各クラスに行き、ハンカチ・ティッシュ・つめ切り・朝の歯みがき・洗顔について、何%の人ができているかチェックをします。毎日の習慣にして、全項目100%を自指しましょう！



つめはきれいに切れているかな？

\*\*\*\*\*  
\*\*お家の方へ\*\*\*\*\*

～治療はお早めに～

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあったお子さんへ「健診結果のお知らせ」を配付しています。時間が経つと、症状が進行してしまうこともあるため、受け取りましたら速やかに受診をお願いいたします。受診されましたら、治療報告書を御提出ください。

\*\*\*\*\*