



ほけんだより6月

令和7年5月29日
校長 小俣和也
養護教諭

おうちのひとと、いっしょによみましょう。

急に暑くなる日や、むし暑い日もあれば、ひんやり肌寒くなる日もあり、体がつかれて、体調をくずすことが多くなる時期です。さらに、急に暑くなる日には、熱中症になりやすいです。今のうちから運動で汗をかいて、体を暑さにならしめましょう。また、毎日、早寝・早起きを心がけて、夏に向けての体づくりをしていきましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

きれいに発音できるように助ける

きれいな表情をつくる

歯に刺激を与えて頭が働くようにする

顔の形を整える

体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

こたえ なんと……全部！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯 食べものをかみ切るのが得意だよ
前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯 食べものを切り裂くのが得意だよ
刺さりやすいように先がとがっています

臼歯 食べものをすりつぶすのが得意だよ
奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

いよいよプールが始まります

水泳はからだをきたえるために、とてもよいスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで命にかかわることもあります。水泳での約束を守り、楽しく入れるようにしましょう。

<水泳学習での約束>

- 自分の持ち物に名前を書く
- 手足の爪を切り、耳そうじをする
- 水泳前日は、すいみんをたっぷりとする
- 水泳当日は、朝ごはんを必ず食べる
- 水泳の前後には、シャワーで体をよく洗い流す
- タオルの貸し借りはしない
- プールサイドで走らない、飛び込まない、ふざけない。



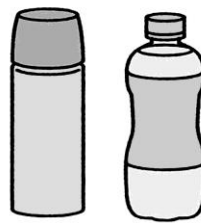
セルフディフェンス！食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

保護者の方へ

全ての健康診断が終了いたしました。健康診断の準備など、ご理解、ご協力ありがとうございました。疾病の疑いや校医の指示があった場合は、結果を渡しています。水泳開始前までに、受診をお願いいたします。

引き続き、ご家庭での体調管理を、よろしくお願いいたします。