

平成30年6月1日
赤崎小ほけんしつ

運動会は晴天の中、無事実施することができましたが、翌日から梅雨入りしましたね。梅雨の時期はくもりや雨のときと晴れのときの気温の変化が大きく体調をくずしやすくなります。また、晴れの日は、まだ暑さになっていないため、熱中症に注意が必要です。体を動かして遊ぶときには、水分補給を忘れないようにしましょう。

6月のほけんもくひょう

・歯と口のけんこうに気をつけよう。



歯と口の健康について正しい知識をもって、むし歯や口の病気を予防しましょう。という週間です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

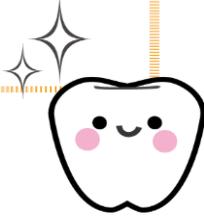
むし歯の治りようはおわりましたか？

全学年歯科検診が終わっています。むし歯は自然にはなおりませんし、放っておくと治りように時間がかかります。治りようがまだの人は、早めに治りように行くことをおすすめします。

治りようが終わりましたら、ピンクの紙を学校まで提出してください。

デンタルフェスティバルがあります。

歯と口の健康週間ということで、6月3日(日) 11:00～15:00 に中央公民館でデンタルフェスティバルがあります。ブラッシングコーナーやクイズコーナー、歯医者さんのお仕事体験コーナーなどがあるそうです。歯について知るチャンスです。ぜひ行ってみましょう。くわしくは保健室前のポスターまたは佐世保市歯科医師会のHPを見てみてください。



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1

国語の授業の音読



2

休み時間のボールあそび



3

ごはんを味わって食べる



A 答えは… ゼーんぶ！

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、刺激で脳が活発になります



もうすぐプール学習がはじまります。泳ぎが得意な人も、そうでない人も、みんなが楽しくプール学習ができてほしい約束が5つあります。

①病氣やけがをしている人は、
早めに治りょうをしておく。
健康診断でお知らせをもらった人は、
プール学習の前に受診しておきましょう。

④先生の注意をよく聞いて、
友だちとふざけない。
プールサイドを走ったり、プールにとびこん
だりすると、大きなけがにつながります。

②早ね・早おき・朝ごはん **たの 楽しいプール**
プール学習は体力をつか
真合がわるいときは無理

⑤体をせいけつにしておく。
プールはお風呂ではありません。
プールの前には耳そうじをしたり、
つめを短く切ったりしておきましょう。 **よう。**
友だちをけがさせてしまうかもしれません。

③準備運動をしっかりとする。
けがをしないようにしましょう。

6月はいのちを見つめる強調月間

6月は、自分の心と向き合う月です。心と体はつながっているので、心がつかれていたり不安があったりすると体にあらわれることがあります。心からのサインに気づいたら、ひとりでなやまず、まわりの友だちや大人に相談してみましよう。保健室でも待っていますよ。

それは「心の疲れ」のサインかも…

 何もやる気が しない。	 イライラして、 まわりに当たり 散らしてしまう。	 寝つきが悪く、 ぐっすり眠れない。	 自分の気持ちが うまく表せない。
 なんとなく 落ち着かない。	 人の多いところ に行くと、もの すごく緊張する。	 しょっちゅう 悲しくなる。	 悪口を言われて いる気がする。

こころの水やりも忘れずに…



たとえば、こんな解決法があります

 思いきり体を動かす 体を動かすと、モヤ モヤした気分がスッ キリします。	 好きなことをする 好きなことをしてい るときは、ブルーな気持 ちを忘れられます。
 しっかり食べて、 ぐっすり眠る 体の疲れは、心の 疲れの原因にも。	 まわりの人に相談する 話をすることで、気持ち が整理できます。「人生の先 輩」が相談に乗りますよ。

心の疲れの原因はいろいろありますが、あなたが悪いからではありません。一人ぼっちで悩まないで。あなたの力になれる人が、まわりに必ずいますから。

