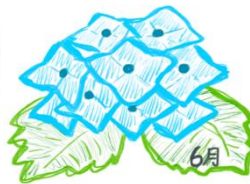


# ほけんだより



令和3年6月1日  
兵庫教育大学附属小学校  
保健室 第3号

## 6月の保健目標 : 歯を大切にしよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

今年は例年より早く、梅雨入りが発表されましたね。雨の日の休み時間は、タブレットを活用して上手に時間を過ごしている人を見かけます。しかし、タブレット等の電子機器を長時間使用することは、目を疲れさせ、頭痛や全身の疲労感等、体調不良につながりやすくなります。タブレットを使用した授業の次の休み時間には、一度タブレットをやめて、外をながめたり、友達と話したりしながら目を休ませてあげるようにしましょう!(^^)

## 健康診断の日程

「要精査」の結果が記されている場合には、水泳学習が始まるまでに受診されることをお勧めします。

つき月	日に曜日	けんしんないよう 検診内容	がくねん 学年	もちぶつ ちゆういじこう 持ち物や注意事項など
6月	2日(水)	しかけんしん 歯科検診	3・4年	ていねい は 丁寧に歯をみがいてこよう!
	3日(木)	がんかけんしん 眼科検診	1・4年	も 持つている人はめがねがひつよう 必要です!
	7日(月)	ないかけんしん 内科検診	1年	たいそうふく ひつよう 体操服が必要です!
	9日(水)	しかけんしん 歯科検診	5・6年	ていねい は 丁寧に歯をみがいてこよう!
	11日(金)	ないかけんしん 内科検診	2年	たいそうふく ひつよう 体操服が必要です!
	16日(水)	しかけんしん 歯科検診	1・2年	丁寧に歯をみがいてこよう!

## あつ 暑くなってきました!

私たちのからだは、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みを生まれつきもっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、暑さでからだがかたくなってしまふ病気「熱中症」になりやすいです。また、睡眠時間が短い人や朝食を食べない人は暑さに勝てるパワーがなく、さらに熱中症になりやすい状態です。日頃から規則正しい生活を送り、暑い日も元気に学校生活を送りましょう!



## むしばくんが好きな5人の子ども



①寝る前に歯をみがかない



②短い時間でササっとみがく



③時間を決めずにダラダラおやつを食べる



④毛先が広がった歯ブラシを使う



⑤力を入れてゴシゴシ歯をみがく



みなさんは  
当てはまりませんか?



### めざせパーフェクト!

### 歯・口のけんこうクイズ

Q1 歯の裏面と舌、どちらがかたいた?  
A: 歯の裏面  
B: どちらも同じくらい  
C: 舌

Q2 にゆう歯のむし歯、ほらっていても平気?  
A: 平気かわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないでダメ

Q3 むし歯になっても歯みがきでなおせる?  
A: ならない  
B: “な”のじめ”はなおせる  
C: なおせない

Q4 むし歯になりやすい歯は?  
A: 前歯  
B: 歯肉  
C: どの歯でも変わらない

Q5 つばがたたく人、むし歯になりやすい?  
A: ならない  
B: なりやすい  
C: つばとむし歯は関係ない

Q6 にゆう歯とえいきゆう歯、どちらがじょうぶ?  
A: にゆう歯  
B: どちらも同じくらい  
C: えいきゆう歯

Q7 歯がすべてにゆう歯からえいきゆう歯に生えかわると、その歯はどうなる?  
A: 欠ける  
B: 変ならない  
C: ふえる

Q8 わたしたちの歯は一生で何回生えかわる?  
A: 1回  
B: 2回  
C: 3回

Q9 口の中につばが多く出ているのはいつ?  
A: おむついているとき  
B: いつでも変わらない  
C: 起きているとき

Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は?  
A: 力を入れて大きく  
B: 軽く小さく  
C: 好きな方法でよい

## 保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。  
6月14日から水泳学習が始まります。水泳学習を安全に実施するために、毎朝の家庭での健康観察にて、水泳学習が可能かどうかの点も含めて、お子さまの体調をご確認ください。  
また、熱中症が心配になる時期になりました。登校時には、ご家庭から十分に水分を持たせていただきますようにご協力をお願いいたします。