

ほけんだより



海老名市立東柏ヶ谷小学校
保健室
平成30年6月1日 No.3

6月は、雨の日がふえていきます。雨の日もあるから、はれの日のあかるさわかるものです。そして雨の日のよさもたくさんみつけて、心もからだもげんきにすごしていきましょう。

6月ほけんもくひょう

歯を大切にしよう

雨の日がおい6月、どんなことにきをつけるとよいか？

- いつもよりすべりやすい。
- まわりがよくみえなくなる。



- かさのつかいかたにちゅうい。

- ・人のちかくでひらかない
- ・ふりまわさない
- ・よこにもたない



むしむし、ムシムシ、むしさされ
ぱりぱりかくと、かゆくなったり、はれたりします。
かゆいけどがまん！！

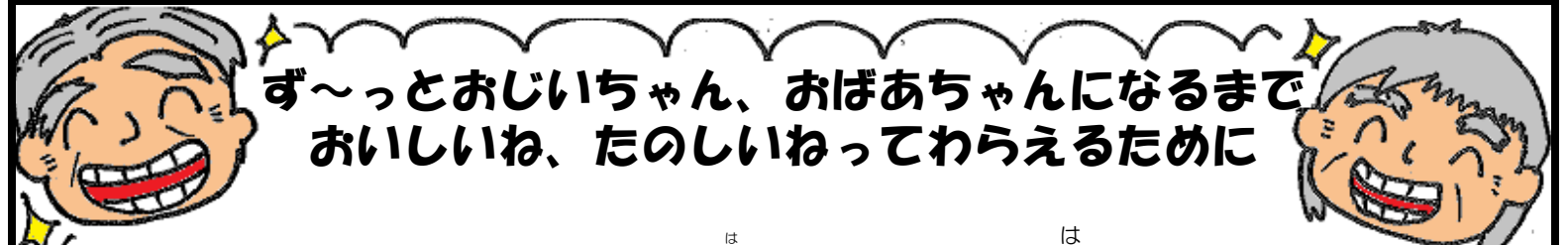
カ・ブヨにさされたら

- あらいながす
- ひやす
- くすりをぬる (学校ではひどい時以外ぬりません)

カ・ブヨにさされないためには

- 自分にあつたむしよけをつかう
- ながそで、ながズボンのふくをきる
- 「あせ」をからだにのこしておかない

ブヨにさされると、はれたり、あとがのこることがあります。なおらないときは、びょういんにいきましょう。



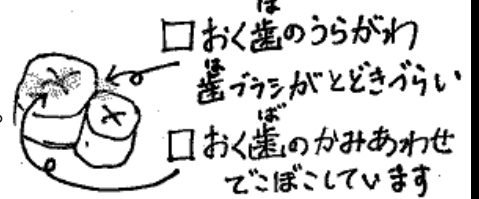
ず〜とおじいちゃん、おばあちゃんになるまで
おいしいね、たのしいねってわらせるために

あっはっは〜♪ずっとわらせる歯でいよう♪ 「歯」の〇×クイズ

① 6さいになったころにはえる、まえから6ほんめの「歯」にはたくさん、でこぼこがある ○か×か？

6さいぐらいになると、こどもの「歯」のおくに、「だい1大臼歯」といわれる、大きなおく歯がはえてきます。「臼歯」にはでこぼこがあります。→①のこたえは〇

でこぼこがある歯は、よごれがのこりやすく、むし歯になりやすいです。
でこぼこのよごれをとるようにみがきましょう



② 小学生のときに、こどもの歯からおとなの歯にかわる人がおおい ○か×か？

小学生の時には、まえ歯からじゅんばんに子どもの「歯」がぬけていき、大人の「歯」がはえてきます。おおくの人が10さいから11さいぐらいにはほとんどがぬけるといわれています。12さいぐらいになると、さらにおくに、大きなおく歯がはえてきます。→②のこたえは〇



③ ちからをいれてゴシゴシみがくとよい ○か×か？

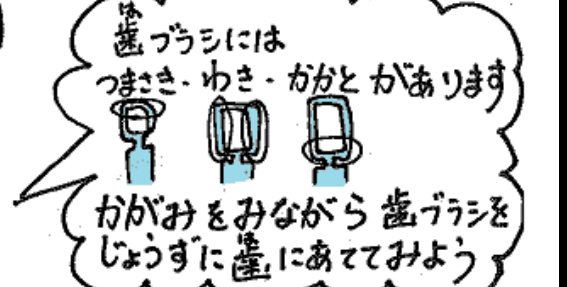
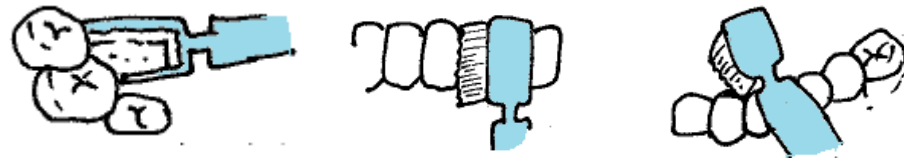
ちからをいれてみがくと、歯ブラシのけさきが歯にあたりません。→③のこたえは×
ちからをいれずに、ちいさくシャカシャカうごかして、みがきましょう。

おうちに、おもさをはかる「はかり」がある人は
はかりに歯ブラシをあててみてください。

150~200g がちょうどよいちからだそうです。



★歯ブラシのもちかたをしょうずにかえてみがくとよいですよ。



④ 歯ブラシはおおきいほうがいい ○か×か？

おおきい歯ブラシだと、歯のこまかいところにあたりません。→④のこたえは×

歯ブラシのおおきさは、まえ歯2ほんぶんぐらいがちょうどよいおおきさだそうですよ。



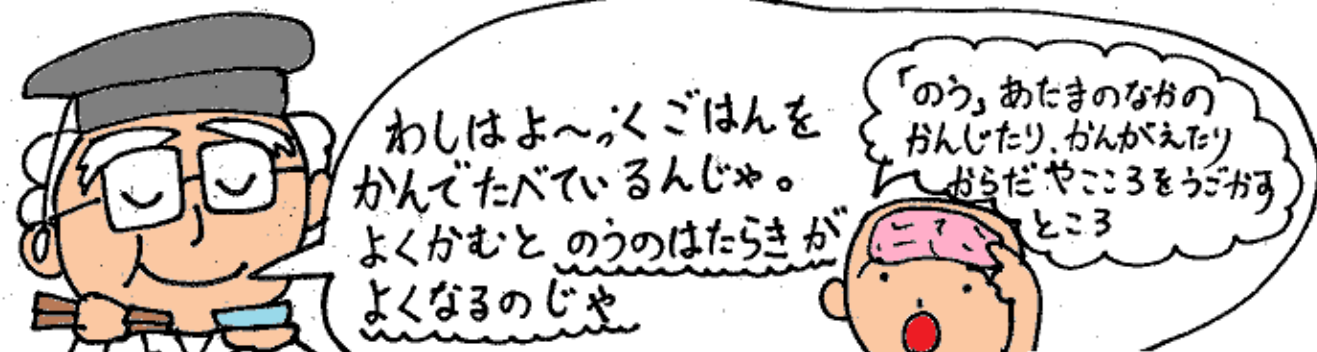
けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 ひかり ^{まき}の巻③
よくかんで たべよう



ねんはかせ、
どうしてはかせは
いろいろなことを
おもいつくの？



わしはよ〜くごはんを
かんてたべているんじや。
よくかむと のうのはたらきが
よくなるのじや

「のう、あたまたのなかの
かんじたり、かんがえたり
がらだやこころをうごかす
ところ

ほかにも、よくかんでたべると、よいことがい〜っぱいあるんじや。



★よい^は歯になる



★たべすぎをふせげる



★おなかにやさしい



★うんどうがじょうずになる



ぼくもこれからよくかんで
たべるよ!!

セロト^{じん}も
よくかんでたべる人が
だいすきで
たすけてくれる
らしいよ

「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、7月^{がつ}にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。
- ② 「けんこうパスポート」と、6月^{がつ}の「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}人がいないときにきてくださいね。)
 - 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした^{ひと}人だけがわかるひみつのことばになります。

6月^{がつ}のけんこうチャレンジ _____ 年 _____ 組 _____ なまえ:

よくかんでたべたら (1日^{いちにち} 30回^{かい} かむ)
もぐもぐセロト^{じん}にいろをぬろう。

よくかんで
たべたよ
1回^{かい}目



よくかんで
たべたよ
2回^{かい}目



よくかんで
たべたよ
3回^{かい}目

