

# ほけんだより

ほけんだより 6月号

令和6年6月3日  
名古屋市立稲永小学校

つゆ はい 梅雨に入りました。とても体調管理が難しい季節ですね。最近、「頭  
がいたい」「おなかがいいたい」といって来室する人が増えています。自分  
の生活を振り返って、規則正しい生活ができているか確認してみましょ  
う。

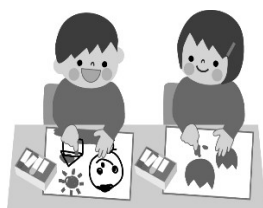


## 6月の保健安全目標



● 歯を大切にしよう

● 雨の日の過ごし方に気を付けよう



## 《水泳指導がはじまります！》

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。みなさんで楽しく水泳学習を行うため  
に、次のことに注意しましょう！



つまめは切りましたか？

つまめが長いと、プールの中で、  
手や足が友達に当たったときに、  
けがをさせてしまうよ。



耳そうじはしてありますか？

耳あかがたまっていると、水の  
中でふやけて、先生の声が聞こえ  
なくなっちゃうかも…。



熱ははかりましたか？

少しでも調子が悪いと思っ  
たらプールを見学するのも大切  
なことです。

## 準備ばんたん！

忘れ物はないかな？しっ  
かり準備たいそうをして、  
今の時期しか味わえない、  
プールを楽しみましょう！



プールから出た後は、シャワーをしっかりと浴びて、全身をきれい洗いましょう。そして、持っ  
てきたタオルで、からだや髪の毛をしっかりと拭きましょう。



# 歯を大切に生活しよう



口の中にはたくさんの細菌がいて、その多くはからだに必要なものや、普段は悪さをしないものですが、むし歯の原因となるミュータンス菌等のようなからだに悪い影響を与える菌もあります。ミュータンス菌以外にも、歯ぐきに刺激を与える細菌もいて、その影響で起こるのが「歯肉炎」です。歯肉炎は、歯みがきや食習慣を見直すと治っていきます。歯ぐきの健康状態をチェックして、歯肉炎の疑いがあるときは、歯みがきと食習慣を見直しましょう！



歯ぐきの健康状態をチェックしてみよう！



| 色        | ① 赤黒い色 | ② うすいピンク色 |
|----------|--------|-----------|
| 歯ぐきの形    | ① 丸い   | ② 三角形     |
| さわると…    | ① ぶよぶよ | ② かたい     |
| 歯みがきで血が… | ① 出る   | ② 出ない     |

①が1つでもある場合は、歯肉炎の疑いがあります。一度、歯科で診てもらいましょう！



目標！  
一口30回！

## よくかんで食べよう！

ものを食べる時、まず口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物を細かくしたり、やわらかくして飲みこみやすくするだけではなく、からだにとって大事な働きもしています。どんな働きがあるのか学びましょう！

### あごがしょうぶになる



歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

### 太りすぎを防ぐ



よくかむことで、脳が「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。

### だ液がたくさん出る



だ液は、食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを洗いながしたりします。