

ほけんだより6月

富田林市立富田林小学校 保健室 R4.6.10



3年ぶりの水泳学習がはじまります!

1~3年生は、富小ではじめての水泳、4~6年生はひびき3年ぶりの水泳がはじまります。感染症対策を行いながら安全に配慮し実施します。

ご家庭でも健康観察をしていただき、水泳カードへの記入をお願いいたします。

しては **×** いけません

- ・7-11サイトをはしる
- ・ともだちをひきよめる、おす
- ・7-11にとびこむ



おやくそく

きちんと **○** まもりましょう

- ・先生の話をよく聞く
- ・きょうけいゆうはしずかにする
- ・たいちやうがわるいときは先生にうたえる



7-11の前日は早くねよう



朝ごはんをしっかりと食べよう



からだをきれいにしておくとおもしろい!



6月の健康診断

歯科検診

6/22(水) 4~6年生

6/23(木) 1~3年生

歯科検診の結果については、受診の必要がなくとも全員にお渡しします。



は、国際オリンピック委員会ができた日です。昔のオリンピックでやっていた競技はどれでしょう?

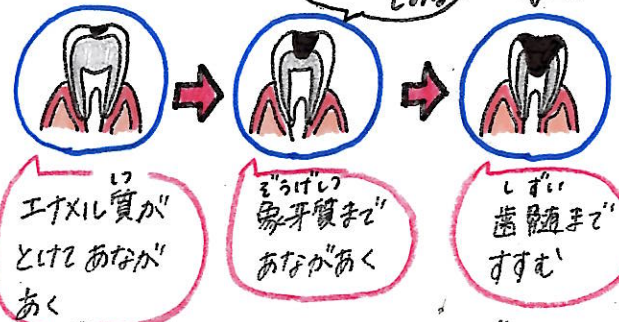
- ① つなひき
- ② ドッジボール
- ③ たいふうのめ

答えは右がわにあります

歯の健康を守ろう!!

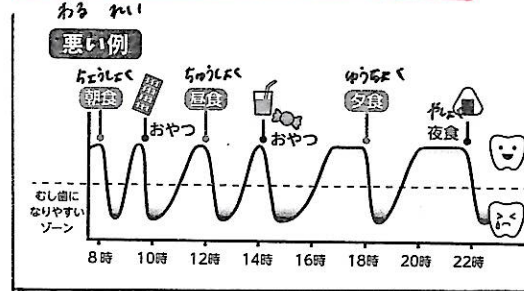


むし歯のすすみ方



→ 痛みを感じるころにはすでにむし歯はすすんでいます。がまんして痛みがなくなると歯髄が死んでしまった可能性があります。しっかり歯をみがくこと、定期受診をすることが大切です。痛みを感じれば、すぐに病院へ行きましょう。

STOPだらだら飲み食い



テレビをみながら、ゲームをしながら... おやつやジュースのだらだら飲み食いしていませんか? 飲食をするたびに、口の中は酸性になって歯の表面がとけはじめます。そうすると、むし歯ができてやすくなるのです。歯みがきは酸性の口の中を中性にまで戻すために必要です。基本的に食後のあとはすぐに歯をみがきましょう。(pHの低い飲み物、黒酢や炭酸ジュースを飲んだ後は、歯を直接とかす飲み物などは30分以内の歯みがきはひかえた方がよいとされています。)

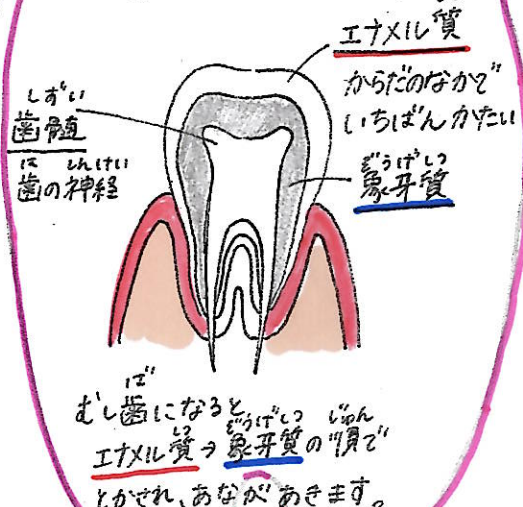
間食ルールを決めましょう!

- ① おやつのはかきをきめる
- ② いくつかにたべるりょうをきめる



6/7(火) オンライン朝礼で、熱中症についてのお話をしました。予防のために①水分をしっかりとること ②朝ごはんをしっかりと食べること ③運動中、登下校中はマスクをはずすこと(まわりの人と距離をとって)ということをお伝えしました。

歯の構造



むし歯になるとエナメル質、象牙質、歯髄の順でとけだれ、あながあきます。