

ほけんだより 6月

千葉市立越智小学校



だんだんと気温が高くなり、雨が多くなる梅雨の時期がやってきました。
 雨の日が続くと、気分がしずむこともあります。体調に気をつけて元気に過ごしていきたいですね。
 あつい日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分をとり、休憩をしながら外で遊びましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



「歯」は体の中で1番かたい！？

じつは、人間の歯は、体の中で1番かたい部分なのです。
 鉄よりもかたいといわれることもあり、食べものをかむ・
 すりつぶすなど、大事な働きをしています。
 しかし、かたくて強い歯でも、むし歯やみがき残しで弱くなって
 しまいます。

毎日の歯みがきで、大事な歯をしっかりと守りましょう！

むし歯ってどうやってできるの？

口の中には、いろいろな菌がいます。

むし歯のもとになるばい菌は、ミュータンス菌です。

ミュータンス菌は、歯の汚れ(歯垢)の中で“酸”を作ります。
 この“酸”が歯を少しずつ溶かして、むし歯ができます。

さとう
砂糖は、

ミュータンス菌の
えさになります。



むし歯になりやすい場所？



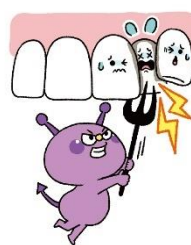
おく歯



歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯のあいだ



歯ならびがでこぼこ
しているところ

歯みがきのポイント☆

- ①歯ブラシは軽い力でえんぴつ持ち。
- ②歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てる。
- ③1～2本ずつ細かく動かす。
- ④おく歯や、歯のあいだ、歯のうらがわも忘れずにみがく。

歯ブラシをいろんな角度
にしてみがくと、きれいにな
るよ！





つゆ きせつ あんぜん す 梅雨の季節・・・安全に過ごそう

あめ つづ そと あそ からだ うご さんねん おも ひと おお おも
雨が續くと、外で遊べないため 体 を動かすことができず、残念に思う人も多くいると思います。
あめ ひ ばしよ ふ み あぶ
雨の日は、すべりやすい場所が増えたり、まわりが見えにくくなったりして、いつもより危ないことが
ふ じばん とも き
増えます。自分も友だちも、けがをしないためにはどんなことに気をつけるとよいでしょうか？

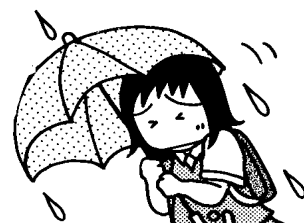
こうしゃない ある 校舎内は歩きましょう

あめ ひ ろうか かいだん
雨の日は、廊下や階段がすべりやすくなっ
ています。走ると、転んでけがをしたり、友だ
ちにはぶつかってけがをすることもあります。
あんぜん こうしゃない お っ ある
安全のために、校舎内では落ち着いて歩くよ
うにしましょう。



かさ ただ も 傘は正しく持ちましょう

かさ ふ まわ さき
傘は、振り回したりすると、とがった先が
ひと あ おお
人に当たって大きなけがにつながるこ
とがあります。閉じた傘は下向きに持ち、まわり
のひとと きより かんが かせ ひと あ
の人との距離を 考 えて、傘が人に当たらな
いように気をつけましょう。



まいにち あんぜん す おも お っ こうどう こころ
毎日を安全に過ごすために、思いやりのある落ち着いた行動を 心 がけましょう。



けんこうしんだん にってい 健康診断の日程

にってい 日程	ないよう 内容	たいしやう 対象
6月12日(木)	がん かけんしん 眼科健診	ちゅうしゅつしや 1年生+抽出者

保護者の方へ

- 健康診断で所見があった場合は、「治療のお知らせ」を配付しています。内容をご確認いただきましたら、お早めに受診をお願いします。
- 健康診断がすべて終了しましたら、「健康カード」を配付します。内容をご確認いただき、押印のうえ、学校までご提出ください。