

# すこやか



令和5年6月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

6月になり、雨の日が続く季節(梅雨)がやってきます。太陽が雲にかくれ、ジメジメとした天気が続くと、気持ちもしずみがちです。そんな時は気持ちをコントロールしてみましょう! 梅雨を乗り切るために、雨だからこそできることを見つけ、自分の好きなことをして心も体も元気に過ごしましょう。



## はくちたいせつ 歯と口を大切にしよう!

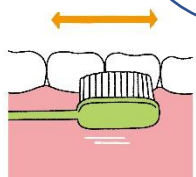
みなさんは、歯を大切にしていますか? 子どもは、大人よりもむし歯になりやすいです。むし歯を予防するには、日ごろから丁寧に歯みがきをすることが大切です。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。今月は特に歯や口の健康について意識してみましょう。

### \* 歯みがきのポイント \*



えんぴつ持ち



軽い力で小さきみに動かす

自分のみがき方を  
かたく確認してみよう!



### フッ化物洗口を開始しました

5月19日(金)から希望者にフッ化物洗口を開始しました。週1回のぶくぶくうがいで、むし歯を予防してほしいと思います。



### 口呼吸は

#### デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている...そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



#### 口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」

に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

## 6月の予定

4日	歯と口の健康週間(~10日)
7日	校外学習(3・4年)
9日	プール開き
15日	学校保健委員会

### 親子歯みがき教室(1年生)

5月15日(月)に歯科衛生士の金子妙子先生をお招きし、「自分の口の中を見てみよう」を題材に親子歯みがき教室を実施し、正しい歯のみがき方や、歯の大切さを学びました。



# ぶーるがくしゅう はじ プール学習が始まります



6月9日にプール開きを予定しています。いよいよプール学習が始まります。当日までに体の調子を整え、忘れ物をしないように準備をしておきましょう。また、元気で楽しく学習できるように、きまりを守って活動しましょう。

## ぶーるがくしゅう とき プール学習をする時のきまり



ぶーる はい まえ  
プールに入る前に  
しっかり準備体操をする



ぶーるさいど はし  
プールサイドは走らない



ぶーるに とびこま  
プールに飛びこまない



たおる か か  
タオルの貸し借りをしない

## おうちの方へ

水泳学習開始にあたり、事前健康調査の御提出ありがとうございました。プール学習開始前に水泳カードをお配りするので、水泳の授業日にご記入し、提出してください。水泳カードを忘れる、当日の体温記録がない、保護者印がないなどの記入漏れがある場合は、水泳に参加できません。



## すいどう えいせいかんり 水筒の衛生管理について



だんだんと気温が高くなり、水分補給が欠かせない時期です。保護者の皆様には朝のお忙しい中、熱中症対策で水筒を用意していただきありがとうございます。先日、学校薬剤師の先生から、水筒の衛生管理についてお話がありました。熱湯消毒を行い、洗った後は下において、しっかり乾燥していただくようお願いいたします。

児童のみなさんは、1日使った水筒は忘れず持ち帰り、おうちの人にわたしたり、自分で洗ったりして清潔な水筒を使いましょう。



## 学校保健委員会があります

- 1 日時 令和5年6月15日(木) 午後1時15分～午後2時00分  
(受付 午後1時00分～)  
※4～6年生の児童が参加します。

- 2 場所 体育館

- 3 内容 ・健康委員会児童による発表  
・講話 学校歯科医 志村 彰 先生  
テーマ「あいうべ体操について」

参加される保護者の方は、スリッパ、外履き袋の御用意をお願いします。

