

# ほけんだより

## 6月

令和5年 6月7日 千里丘小 保健室

天気（てんき）を心配（しんぱい）した運動会（うんどうかい）でしたが、当日（とうじつ）は快晴（かいせい）でした。晴れ（は）過ぎて（す）体調（たいちよう）を崩（くず）した人もいました。おあ、大きなけが（おお）がなくてよかったです。どの学年（がくねん）も自分（じぶん）たちらしく一生懸命（いっしょうけんめい）がんばっているのが伝わ（つた）ってきて、とても感動（かんどう）しました！

先週（せんしゅう）から梅雨（つゆ）入り（つゆい）していますが、梅雨（つゆ）の晴れ間（は）は日曜日（にちようび）のように急（きゆう）に気温（きおん）が上が（あ）ったりして、体調（たいちよう）を崩（くず）しやすくなります。帽子（ぼうし）をきちん（すいぶん）とかぶり、こまめ（の）に水分（すいぶん）を飲（の）んだり、日陰（ひかげ）で休（やす）んだりすることも大切（たいせつ）です。自分（じぶん）の体調（たいちよう）と相談（そうだん）しながら、外（そと）で遊（あそ）ぶと、もうすぐ（く）来る夏（なつ）の暑（あつ）さにも体（からだ）が慣（な）れていきます。早寝（はやね）、早起（はやお）、朝（あさ）ごはんも熱中症（ねっちゅうしょう）予防（よぼう）には効果（こうか）的です。よ。

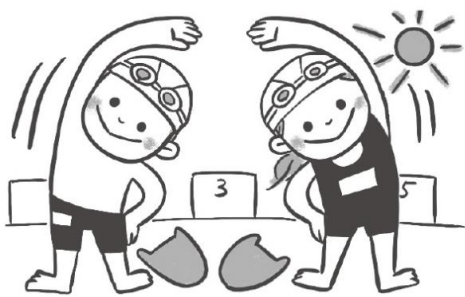
プール学習（がくしゅう）も始（はじ）まっています。水泳（すいえい）は全身（ぜんしん）の筋肉（きんにく）をバラン（つ）スよく使（つか）えたり、皮膚（ひふ）をきたえることができるなど、体（からだ）にいいことがたくさんあります。健康診断（けんこうしんだん）で見つ（み）かった病（びょう）気（き）などを治療（ちりょう）し、体調（たいちよう）を整（ととの）えて参加（さんか）しましょう。



### プール授業

## ルールを守って

# 事故0に



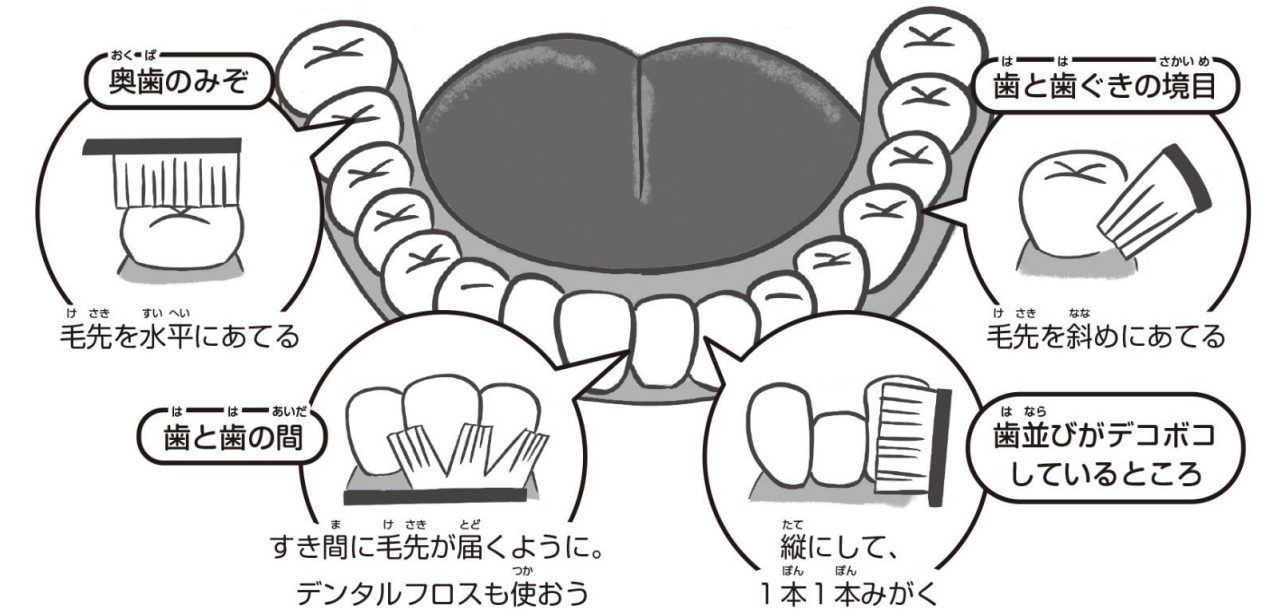
- プールサイドを走らない**  
すべて（てんとう）転倒（てんたう）すると、ケガ（けが）をしたり、頭（あたま）を打（う）つ危険（きけん）が。
- 飛び込まない**  
プールの底（そこ）や壁面（へきめん）、人（ひと）と衝突（しょうとつ）すると、大事故（だいじこ）になります。
- ふざけない**  
水中（すいちゆう）でふざけると、溺（おぼ）れる原因（げんいん）になり、非常（ひじょう）に危険（きけん）です。
- 無理をしない**  
体調（たいちよう）が悪い（わる）ときは、先生（せんせい）に言（い）って休（やす）みましょう。

## 6月4日~10日

### 歯と口の健康週間

6月8日（木）に新大阪歯科衛生士専門学校（しんおおさかしかえいせいしせんもんがっこう）の学生（がくせい）さんがブラッシング指導（しどう）に来てくれます。むし歯（むしば）を予防（よぼう）する方法（ほうほう）を教（おし）えてもらえるのでしっ（は）かり話（わ）を聞（き）きましょう。また歯科検診（しかけんしん）が6月15日（木）、22日（木）にあります。お知らせ（しらせ）をもらった人（ひと）は早（はや）めに歯医（はい）者（しゃ）さんに行（い）きましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方



## だ液

食べたもの（た）の消化（しょうか）を助（たす）ける / 食べカス（た）を洗（あら）い流（なが）して清潔（せいけつ）にする /

食後（しょくご）に酸性（さんせい）になった口（くち）の中（なか）を中（ちゆう）和（わ）する / 細菌（さいきん）から口（くち）の中（なか）の粘（ねん）膜（まく）を守（まも）る /

ってこんなにスゴイ！

むし歯（むしば）予防（よぼう）！

だ液（だ）をしっ（だ）かり出す（だ）ため（た）にも、よくかんで食（た）べましょ。