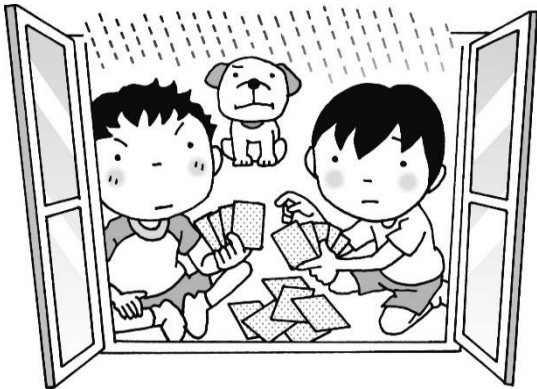


# ほけんだよりが



令和元年6月19日 海田南小学校 保健室



今年も雨の季節がやってきました。この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、はじめとして湿度が高いことから「食中毒」も起こりやすくなります。登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。

また、健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせをお渡ししています。できるだけ早い時期に受診していただけたらと思います。また、7月上旬に健康診断の結果を記入した健康カード（ピンクの厚紙）を配布する予定です。

## 第1回 生活調べが始まりました

「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、今年度も学校と家庭で協力しながら規則正しい生活をめざして、生活調べを全校で取り組みます。内容項目は、次の6つです。

- 1 起床
- 2 朝ごはん
- 3 排便
- 4 体力づくり
- 5 学習
- 6 就寝



第1回目は、6月17日（月）から6月21日（金）までの5日間です。今年度から、外遊びを体力づくりに変更しています。雨が降っても体力づくりができることを目指しています。内容は、グーパー運動や柔軟体操、上体おこし、スクワット、腕立て伏せなどがあります。ご家庭で回数を決めて、積極的に体を動かしましょう。家族全員で望ましい生活をして、元気いっぱいそして、学習能率も高めていきましょう。



ほけんだより  
話したいことがあるときは保健室へ



1学期の半分か過ぎ、新しい学級にも慣れてきたことと思います。楽しい日もあれば、そうでない日もあるでしょう。いやなことがあったら、一人で悩まずにまわりの友達や先生に相談してください。その日のできごとは、その日に解決して、すっきりと眠ることが心の元気につながります。いつでも声をかけてくださいね。

また、本校には、月に2回程度、スクールカウンセラー五明舞子先生が来てくださいます。話を聞いてほしい時は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

# すてきな歯の標語がたくさん集まりました

5月28日から5月31日の1週間、校内で歯の標語を募集しました。全部で221句の標語が集まりました。歯を大事にしている気持ちが表れる作品がたくさんあってうれしかったです。そして、6月10日の委員会の時間に、保健委員会で歯の標語の大賞を決めました。受賞者には、保健委員会の児童が作成した表彰状を渡す予定です。特別賞に選ばれた作品は、1号館と2号館の間の渡り廊下に掲示する予定です。また見に来てください。

## \* 特別賞の作品です \*

「わたしのは ずっとともだち きれいにね」 2年3組 河端 梨帆さん  
「ぼくらの歯 キラキラする歯 みらいの歯」 3年2組 中村 豪稀くん  
「じぶんの歯 だいじにしよう はみがきで」 4年1組 中村 百花さん  
「歯をみがこう だれでもできる よぼう歯科」 5年1組 宗安 大芽くん  
「しろいはを よみがえらせよ はみがきで」 6年3組 多久和 雅也くん  
「むしばきん 口からなくす ピカピカに」 たんぽぽ1組 竹岡 明洋くん

## こなはたらきが... だ え き っ て す ご い!



くち なか あら なが  
口の中を洗い流す



た しょうが たす  
食べものの消化を助ける



こえ  
声をだしやすくする



くち なか きん  
口の中をばい菌からまもる

よくかむと、だえきかたくさんでるよ!



学校歯科医平田あつ子先生より

\*今年度の歯科検診からみなさんの歯の様子について\*

- 【1年生】ていねいな歯みがきをこれからも続けてください。
- 【2年生】歯石がある子は、かかりつけの病院で取ってもらいましょう。
- 【3年生】前歯のみがき残しがあるので、しっかりみがいてください。
- 【4年生】歯みがきがしっかりできていたのでよかったです。
- 【5年生】きれいな歯の児童が多くいました。
- 【6年生】みがき残しがあるので、時間をかけてみがいてください。
- 【全体】歯ブラシの毛が開いているものを使っている児童がいました。開いた歯ブラシでは、汚れが落ちないので、家庭で確認して定期的（1～2ヶ月）な交換をお勧めします。

