

ほけんだより6月

ほけんだより第3号
令和3年6月1日
大府市立石ヶ瀬小学校

梅雨のジメジメした時期になりました。梅雨の合間の晴れは、すこしうれしい気持ちになりますね。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ暑さになれておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、体をならしておきましょう。また、熱中症になる原因として、すいみん不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日ごろから、きこく正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



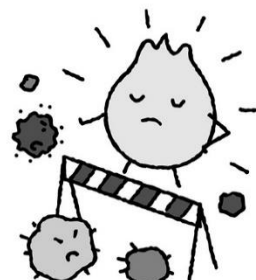
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る

よい歯の子が決まりました。

よい歯の子として4人の児童が選ばれました。きっと4人は、ていねいに歯みがきをしたり、食事のときはよくかんで食べたり、毎日歯を大切に生活をした生活がけしてきたのだと思います。5年生以下のおみなさんも、6年生になったとき、よい歯の子になれるように今日から歯みがきなどをがんばってください。

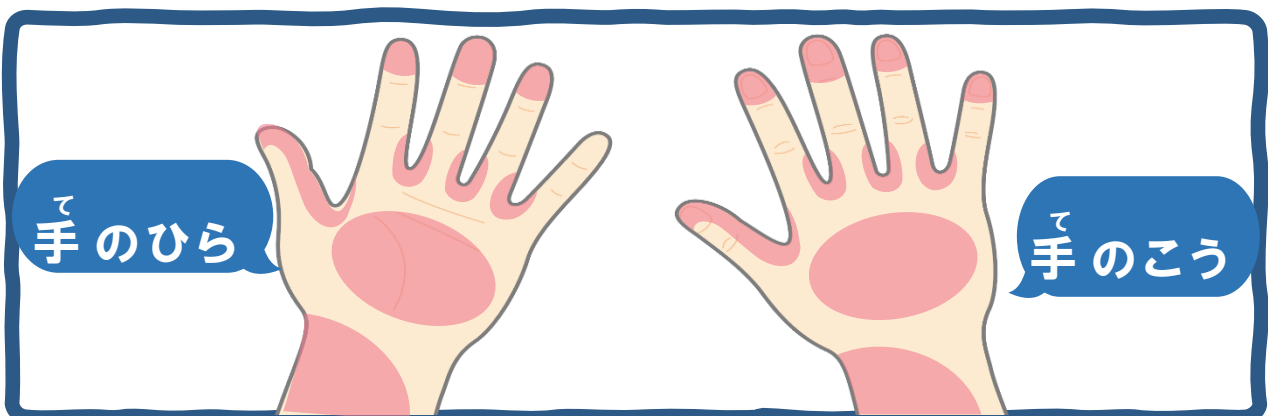
みなさん、^てあら^て手洗いをしっかりできていますか。

4月下旬、1年生に聴^{ねんせい}力^{ちようりよくけんさ}検査^{じかん}の時間を使って、花王株式会社から提^{かおうかぶしきがいしゃ}供^{ていきよう}された手洗いキットを使^{てあら}つ^{つか}て、手洗い指導^{しどう}を行^{おこな}いました。専用^{せんよう}のクリームを手^てにぬり、いつも通り^{どお}の手洗い^{てあら}をして、専用^{せんよう}のライトを手^てに当てることで、洗えていない場所^{あら}が白く光^{ばしよ}ります。手洗い^{てあら}をしたのに、たくさん^{ばしよ}の場所^{しろ}が白く光^{ひか}っていて、おどろいている児^{じどう}童^おが多^{おほ}かったです。とくに、指先^{ゆびさき}がしっかり洗^{あら}えていない児^{じどう}童^おが多くみられました。指先^{ゆびさき}は、手のなかでもいろいろな場所^てにふれる可能性^{ばしよ}が高い部分^かで、よごれやすいところ^{たか}です。ぶ^ぶぶ^ぶん

1年生^{ねんせい}のみなさん、そして2年生^{ねんせい}から6年生^{ねんせい}のみなさん、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}のきほんは、手洗い^{てあら}です。今^{いま}一度^{いちど}、自分^{じぶん}はしっかり手洗い^{てあら}できているか、ふ^{かえ}り返^{かえ}ってみてください。



^{あら}のこ^{のこ}洗い残しがおおい場所^{ばしよ}



いろ^{いろ}こ^こ色が濃くなっている場所^{ばしよ}が、洗い残し^{あら}がおおい場所^{のこ}です。

「手洗いしたつもり」とならないように、1つずつ意^い識^{しき}して手^てを洗^{あら}いましょう。