

ほけんだよ 6月

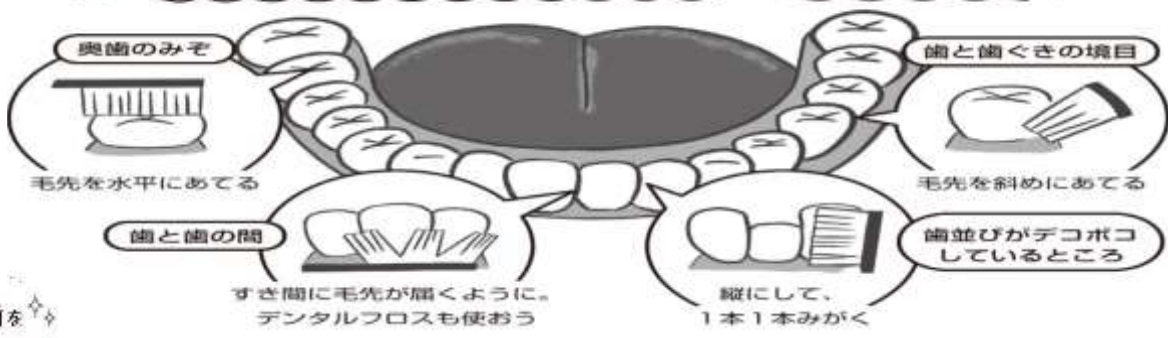


2年生は、自然体験宿泊学習で長野へ。3年生は、修学旅行で京都・奈良に行ってきました。大きなけがもなく、病気で病院を受診することもなく、みな元気に過ごせました。これもみなさんの普段からの健康観察力のおかげではないでしょうか。このコロナ禍で学んだ経験が、十分に生かすことができたように思います。早めの対応、早めの休養、こまめな水分補給をしっかりと行いながら、これから到来する暑い夏に向けて、身体を少しずつ慣らして行きましょう。

6月は『歯と口の健康習慣』です。むし歯はもちろん、お口の中の衛生管理をしっかりしましょう！



みがかき残しやすい場所とみがかき方



歯みがきで健康な歯を

むし歯にするぞ〜 ミュータンス菌は 小さな子が大好き

食後に歯をみがいていない

快速で活動しやすいから、酸性の環境がいっぱいだよ。

食べ物をよくかんでいない

だ液が少なければ、洗い流されなくてラッキー。

お菓子をよく食べる

大好きな糖分がいつばい！酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

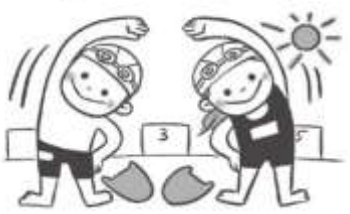


放っておくと、こんなことになるかも…

- ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。
- 歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

期末テストが終わると水泳の授業が始まります。毎年のことですが事故のないように、ルールを守りましょう。水中で一番多いけがの原因は、爪(自分OR他人)にひっかけた負傷です。手はもちろん、足の爪も短く切っておきましょう。

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** - すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない** - プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない** - 水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない** - 体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。