

ほけんだより 6月

広島市立井原小学校 平成25年6月3日

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる時期になりました。雨にぬれた緑の葉っぱがキラキラしていてきれいですね。

雨が続くといつもよりなんだかときが過ぎるのが長く感じます。読書などをしてゆったり過ごすなど、雨の日の過ごし方を工夫してみるとよいですね。

また、梅雨の時期は朝夕の気温の変化が激しい時期です。衣服を調節し、体調を崩さないようにしていただければと思います。

6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう！



6月は食育月

6月は食育月間です。食に関するクイズや掲示物、給食放送などを行う予定です

井原小学校は、朝ごはんの摂取率が90%を超えており、非常に高いです。ご家庭での食事はとても大切な食育です。今後も、美味しい食事、お子様の健康維持にご協力お願いいたします。



6月の保健目

★歯を大切にしよう

★つゆの健康に気をつけよう



歯の衛生週間がはじまります!!

井原小学校では、6月4日～11日を「歯の衛生週間」としています。全国的にも4日～10日は歯についてしっかり考えようという週です。この機会に、お子様の歯の状態や歯みがきの様子を把握していただき、ご家庭でも歯の健康づくりへのご協力をお願いいたします。



乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ?

いえいえ、そんなことはありません!!



乳歯が大切な理由②

おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいしさを味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。



★食べることが、きらいになってしまう場合も。

乳歯が大切な理由①

永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。



★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由③

口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身についていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。



★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

6月の予

- 4日(火) 1,2年生 歯みがき指導
- 5日(水),6日(木) 5,6年生 修学旅行
- 12日(水) 心電図(1年生のみ)
- 19日(水) 5年生と養護教諭 交流給食
- 21日(金) プール開き
- 25日(火) 6年生と教頭 交流給食

*4～11日まで歯の衛生週間、6月の食育月間にちなんだ給食放送等も行う予定です。