

ほけんだより6月

春日井市立鳥居松小学校 H30.6.5 号

梅雨の季節になりました。雨が続くと、外でおもいきり遊びたくても遊べないので、なんとなく気持ちがふさぎこみますね。

6月は、毎年、1年間で一番けがが多い月です。外で遊べる日が少ないのにけがが多いのは、どうしてでしょう？校舎内での過ごし方に問題があるのではないのでしょうか。

一人一人が、放課の過ごし方や廊下・階段の歩き方に気をつけて、けがをしないようにしましょう。



よくかんで食べるといいことがいっぱい!

- ① 脳の働きがよくなります。
- ② 食べすぎを防ぎます。
- ③ だ液(つば)がたくさん出てきます。

だ液(つば)がたくさん出ると...

むし歯ができにくくなります！そして、むし歯になりかけた歯を元にもどしてくれる働きもあります。また、いろいろな病気を起こす菌の侵入を防いで、口の中で病原菌と戦ってしてくれます。

さらに、食べ物のおいしさを感じられるのも、だ液のおかげなのだそうですよ。みんなで、よくかんで食べて、元気にすごしましょう。

よくかんで食べるために気をつけたいこと



すいえい じゅぎょう はじ じっかじょう まも あんぜん およ
水泳の授業が始まります！十カ条を守って、安全に泳ぎましょう。

お う る は い じっかじょう
プールの入るときの十カ条！

いち まえ ひ ふう ろ は い からだ せいけつ はや
一 前の日は、お風呂に入って体を清潔にして、早めにねる。

に て あし つめ き
二 手と足の爪を切っておく。



さん びょうき むり はい
三 病氣やけがのときは、無理をして入らない。

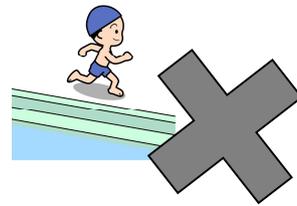
よん あさ た
四 朝ごはんを食べてくる。



ご あさ いえ けんこうかんさつ おうるかあと か
五 朝、家で健康観察をしてプールカードを書いてもらう。

ろく じゅんびうんどう
六 準備運動をしっかりとする。

しち おうるさいど はし
七 プールサイドは走らない。



はち と
八 プールに飛びこまない。

く おうる なか おうるさいど
九 プールの中やプールサイドであざけない。

じゅう きぶん わる せんせい い
十 気分が悪くなったら、すぐに先生に言う。

は しゅうかん し ねんせい
【歯みがき週間のお知らせ・・・1・3・5年生のみなさんへ】

がつ にち きん にち もく は しゅうかん おこな さいしゅうび にち は けんさ
6月15日(金)～21日(木)まで、歯みがき週間を行います。最終日の21日は、歯の検査を
します。ピカピカの歯と歯肉を歯医者さんにみてもらいましょう。

は
歯みがきクイズ ちょうどよい歯ブラシで毎日みがこう！



1 はぶらし うご かた えい こ きざみに うご かす びい おお うご
1 歯ブラシの動かか方は？ A 小きざみに動かす B 大きく動かす

2 はぶらし さいず えい おお びい ちい
2 歯ブラシのサイズは？ A 大きいものものがよい B 小さいものものがよい

3 はぶらし じき えい けさき ひら びい かげつ かい
3 歯ブラシのとりかえ時期は？ A 毛先が開いたら B 3か月に1回

クイズのこたえ うらめんにかいてありますよ。