

# ほけんだよい

がつ 5月25日号

## つゆ きせつ 梅雨の季節になってきましたね！

じとじとと雨の多い季節になってきました。  
うんどうじょう あそ だいす じゅうしやませい ぶしょうがっこう  
運動場で遊ぶことが大好きな十四山西部小学校のみなさんにとって、とてもつらい季節がやってきました。

でも、少し考え方を改めてこの時期にしか見かけられない雨の中でのあじさいやかたつむりに目を向け、自然を感じて楽しんで過ごしていきましょう。

きっと何かすてきなものが  
み 見つかるかもしれませんね。



は たいせつ  
歯を大切にしよう

あんぜんもくひょう  
安全目標  
つゆとき  
梅雨時を安全にしよう



## すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります！！

### すいえい じゅぎょう ひ けんこうかんさつひょう いんかん ひつよう 水泳の授業のある日は必ず健康観察表に印鑑が必要です！！

- あさ かなら けんこうかんさつひょう からだ ちょうし  
1 朝、必ず健康観察表で体の調子をチェックしましょう。  
(おうちの人に必ず印鑑を打ってもらいましょう。)
- ちょうしょく  
2 朝食をきちんととりましょう。
- かなら き  
3 つめを必ず切っておきましょう。
- すいみん じゅうぶん  
4 睡眠は十分とりましょう。
- すいえい まえ かなら  
5 けがをしている所はありませんか。水泳の前にばんそうこうやガーゼは必ずとりましょう。
- も もの かなら なまえ か  
6 持ち物には必ず名前を書きましょう。



## あめ ひ どうげこう じゅうぶん き つ 雨の日は登下校に十分気を付けましょう。

あめ ひ 雨の日はかさをさしているため見通しが悪く、危険がいっぱいです。  
どうげこう とき つぎ き つ  
登下校の時は、次のことに気を付けましょう。



まわ み  
いつもより周りをよく見よう。



よこ ひろ ある  
横に広がって歩かない。



ふ まわ  
かさを振り回さない。



は くち けんこうしゅうかん  
**歯と口の健康週間**

がつよっか とうか  
 6月4日~10日

がつ ほけんもくひょう  
**6月の保健目標**

は たいせつ  
**「歯を大切にしよう」**



は からだ けんこう じゅうよう やくわり は  
 歯は体の健康について重要な役割を果たしています。

は について しっかりと 学びましょう!!

なぜ、ねる前の歯みがきが必要なのかな？

た  
**食べたあとと**  
 まえ  
**ねる前には**  
 は  
**歯をみがきましょう**

ね  
 あいだ  
**ている間は、あまりだ液**  
 えき  
**が**  
 で  
**出ません。だ液が口の**  
 なか  
**中のそうじをしないので、ばい**  
 きん  
**菌がどんどん増えていきます。**  
 ばい菌の中には、むし歯や歯周  
 びょう  
**病をおこすばい菌がたくさんい**  
**ます。**  
 きん ふ  
**ばい菌を増やさ**  
**ないために、ねる**  
 まえ  
**前にはしっかり歯**  
**をみがきましょう。**

は 歯みがきはどこに気を付けてみがくといいのかな？

なぜ、よくかむことが大切なのかな？

し こう  
**歯垢のつきやすい**  
**ところをとくにしっかり**  
**みがきましょう**

おくば 奥歯のみぞ  
 は は ま  
 歯と歯のすき間  
 は は  
 歯と歯ぐきのさかいめ

は しこう と  
**歯ブラシで歯垢を取ってみよう**

よくかむといいこと  
**“あいうえお”**

しっかりと **あ**ごを使って丈夫に

**い**の働きをたすける

あごの **う**んどうで脳を刺激

た もの **え**いようを  
 食物の 吸収しやすくする

**お**なかがいっぱいになって  
 食べすぎ防止

ひと  
 口  
 30回  
 かん  
 で  
 います  
 か？