

ほけんだより6月

下東条小学校
ほけんしつ
2025.6

5月25日の運動会では、大きなケガもなく無事に終わることができました。頑張っ
て練習をしたダンスではせいっぱいの表現を、徒競走や騎馬戦では真剣に戦う様子
をみることができました。とてもたのしかったです。

6月になり、梅雨がやってきます。雨に備えて、タオルやくつ下などランドセルに
入れておきましょう。



- ① 体を清潔に
頭から足まで、すみずみ
までしっかりあらおう



- ② チェックしよう
- ☐ 目の充血は？
 - ☐ 目ヤニは？
 - ☐ 鼻水はでていない？
 - ☐ 皮膚は？
かさかさ、赤い、かゆい
大きな傷
 - ☐ 爪はみじかいかな？
 - ☐ 体調はどうか？
のど、頭、お腹
痛いところはないかな

プールがはじまるよ

「安全に」行うために
5つの気をつけること



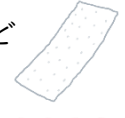
- ③ 朝ごはんを食べてこよう
水泳は全身を使うハードな
運動です。ごはんを食
べてエネルギーを
たくわえましょう



- ④ 早寝、早起きしよう
睡眠が足りていないと、お
もわぬケガにつながるお
それがあります

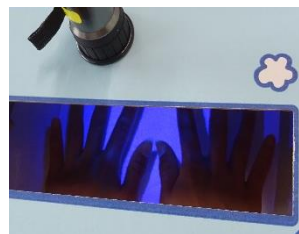


- ⑤ 持ち物をわすれずに
水着、水泳ぼう、ラップタオル
タオル、ゴーグルなど



じょうずに手あらいできるかな？

先月、保健給食委員会で手あらいチェックを行いました。自分の手をあらい終わった後、どれくらい
のよごれがのこっているかを見ました。「けっこうよごれがのこっている!」「キレイにあらえた～」と自分の
手あらいを振り返ることができていて良かったです。



《あらいのこしが多かったところ》

つめとゆびの間
手のこう
指と指の間

手のひらは上手にあらえている子
が多かったです！あらいのこしが
多いところを気をつけましょう。



すみずみまでしっかりみがこう！
5月29日に歯科検診がありました。歯科検診で、歯を毎年見ってもらうことで虫歯に
なりかけの歯やよごれが多くついた歯を早く知ることができます。早くに病院に行くこと
で歯をけずらずにすむこともあります。また、歯並びなどについても相談できます。
おたよりをもらったら、早めに歯医者さんへ行きましょう。



みがきのこしが
起きやすい場所



歯ブラシが届かない歯と歯の間
は、『フロス』を使いましょう。

1回のハミガキで、3分以上みがいたらいいと言われてい
ます。みなさんは今、何分くらいかけてみがいていますか？
一度、時間を計ってみてくださいね。

ライオンとシマウマと人間、歯の形って同じかな？

ライオンなどの肉食動物 肉を切ったり骨をかみくだいたり便利な鋭くとがった歯
シマウマなどの草食動物 草をすりつぶしやすい平らな歯
人間などのざっしよく動物 とがった歯、平らな歯の両方



人間の歯って両方もっているんだ！

すごいよね！人間は、どの位置に
どんな歯が生えているんだろ？

すりつぶすのは奥歯なんだ！たしかに、
かむときは奥の歯でかんでいるよね。

どの歯も、食べるために必要なんだな～

前歯 食べものを切る(たてに細長い形)
犬歯 かみきる(ハサミのような形)
奥歯 すりつぶす(平らな形)

よくかむことで、だえきを出して虫歯
を予防することもできます。どんどん
使ってね。

大人の歯の本数が最も多い生き物は？

- ① いぬ
- ② 人間
- ③ うさぎ
- ④ カマキリ

①犬(42本)②人間(28~32本)③うさぎ(28本)④カマキリ(歯
がない)のため、①犬の歯が最も多いです。
犬と人間の歯は、一度だけ、子どもの歯から大人の歯に
生え変わります。子どもの歯がグラグラしてから、しばらくたっても歯が
ぬけないようであれば、歯並びに影響する可能性もあるので、病院に
行って抜いてもらうことをおすすめします。