

ほけんじより 6月

5月25日の運動会では、大きなケガもなく無事に終え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。とてもたのもしかったです。

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?
□体調はどうかな?
のど、頭、お腹
いた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

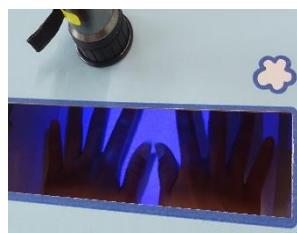


⑤持ち物をわすれずに
水着、水泳ぼう、ラップタオル
タオル、ゴーグルなど



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
ゆびと指の間
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。

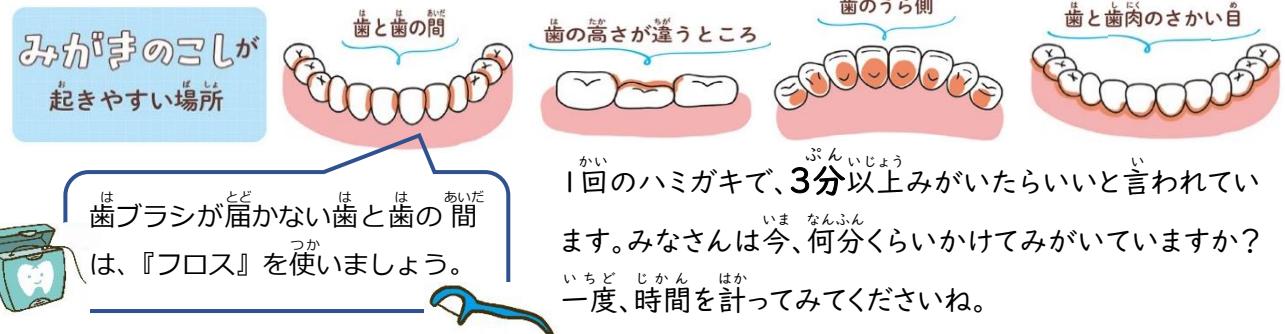


下東条小学校
ほけんしつ
2025.6



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、歯を毎年見ても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。早くに病院にい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

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に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
人間などのざっしょく動物 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う？

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、食べるためには必要なんだな～



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ススメします。