

# ほけんだより 6月

小鷹野町立小鷹野小学校  
No4 平成29年6月14日

梅雨に入り、夏のように汗をかく日もあれば、半袖だと寒い日もあります。そんな中、プール指導が始まりました。毎年プールのこの時期は、寝冷え等々体調をくずす子どもも違が増えます。

「朝からお腹が痛かった。」「寒いので上着を借して下さい。」「昨日、寝るのしんどかった。」  
プール指導は体調管理がとても大切です。無理をせずたくさん寝て、万全な体調でのぞみましょう。

## 楽しいプール学習が始まりました

### 泳ぐ前に...

前日はしっかり眠る

朝、健康観察をする

手、足のつめを切る

準備体操はしっかりと

### 泳いでいる時は...

プールサイドは走らない

先生の話をよく聞く

具合が悪くなったら先生に言う

いたずら禁止

### 保護者の方へ

#### 皮膚の病気かな？と思ったら

プール指導が始まります。皮膚の疾患には水で広がる感染症や、水や消毒剤で悪化するものがあります。ビート板やタオルの共用で広がることも。疑わしいときは皮膚科で、「参加可能かどうか」の相談をお願いします。



### プール学習の準備中!

体調はいい?

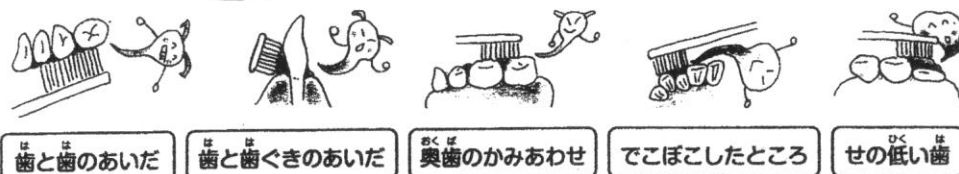
朝ごはんは食べた?

すいみんは足りてる?

つめは切った?

今年の歯と口の健康週間の標語は...  
『「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯』です。

## 歯垢がのこっちゃうのはどこかな?



じょうずにみがくには

20回以上動かそう

- ◆ 1~2本ずつみがこう
- ◆ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ◆ 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- ◆ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ◆ 歯ブラシの先やかかとも使おう

## 歯の3つの“質”って?

### 象牙質

歯の本体とも言えます。硬貨とナイフの間くらいの硬さ。むし歯がここまで進むと痛い!

### セメント質

歯の根の表面をおおっています。骨とよく似た構造と性質です

### エナメル質

歯の表面をおおっています。水晶と同じくらいの硬さで体の中で、もっとも硬い!

6月30日(金)は 歯科健診です。しっかりハミがきれてこよう!!

