

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 佐々木秀之  
養護教諭 多田 優子

6月に入り、梅雨の時期が近づいてきました。この時期は、肌寒い日があったり、ムシムシ暑い日があったりと、体調を崩しやすくなります。寒い日、暑い日で洋服をかえたり、バランスのよい食事・睡眠をしっかりとったりするなど生活リズムを整えていきましょう。



6月17日(月)から水泳がはじまります。楽しみにしている水泳ですが、ふざけていたり、無理をしたりして入ると事故のもとになることがあります。一人一人が気を付けて参加してください。

## ★プールで気を付けること



睡眠をたっぷりとり、  
朝ごはんを食べてくる

体調が悪い人は無理をして  
泳がない



プールに入る前の  
準備運動をしっかりする

手足のツメを切って、  
耳そうじをすませておく



プール前後は、シャワーで体  
をよく洗う



## おうちの方へ

健康診断で疾病や異常が見つかり、受診の必要があった人は、病院受診後、結果を学校にご提出ください。また、耳鼻科・内科・眼科については、6月17日(月)の水泳開始前までに病院で診察・治療を受け、結果を学校へご提出ください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活で体調を整え、安全に水泳指導に参加できるよう、ご協力をお願いします。

がつ ほけんもくひょう は たいせつ  
**6月の保健目標：歯を大切にしよう**



6月3日(月)～16日(日) 歯の旬間 「はみがきカード」を実施します！

朝・夜に歯を磨いたら色を塗ってください。最後に保護者の方からお子さんへ一言欄がありますので、ご協力よろしくお願ひします。6月17日(月)に担任へ提出してください。

よい歯のバッジ配布(6月末に配布予定)

今年度より、定期健康診断の歯科健診を受けた児童を対象に配布します。当日、欠席をした場合は、後日、歯科健診受診後に配布します。



「8020運動」を知っていますか？

8020運動とは、「80才になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。80才になっても20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事ができるからです。

子供の歯、大人の歯

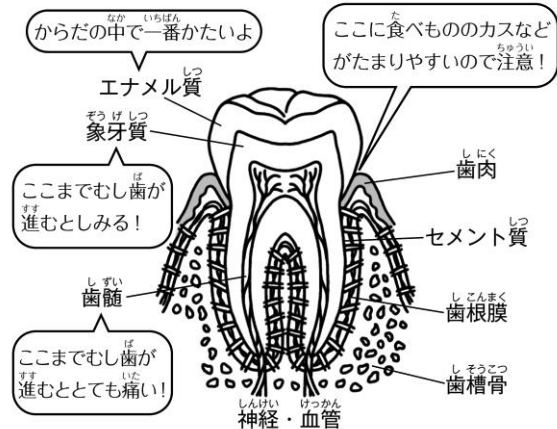
子供の歯である、「乳歯」は20本



大人の歯である、「永久歯」はおやし親知らずを含めて32本



しってる？ 歯の構造



正しい歯みがきで、健康な歯に！

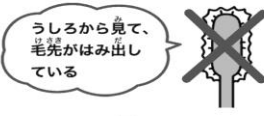
✕ ゴシゴシと強くみがく。



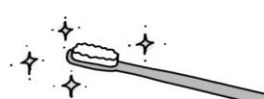
軽い力で、こぎざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

