

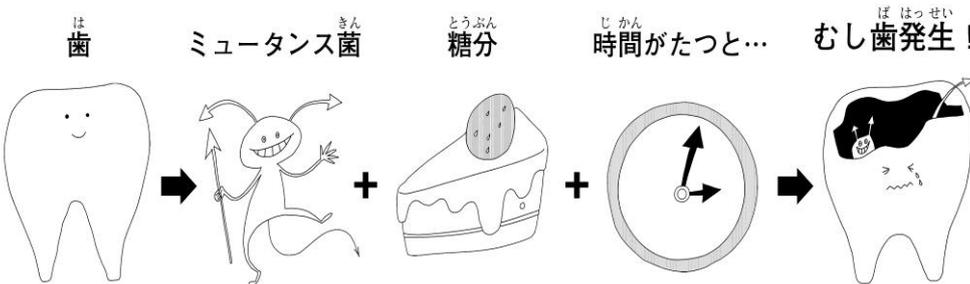
令和元年6月14日 No.3  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 養護教諭 武田 祥恵

6月になり、雨が降ったり急に気温が下がったりと、天候の変わりやすい時期になりました。昼間と朝夕で気温の差が激しい時期です。規則正しい生活で体調をしっかりと整えられるようにしましょう。

6月の保健目標 **歯を大切にしよう**

小学生は乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわるときです。歯を大切にするといつまでも自分の歯のままで生活することができます。将来、入れ歯ではなくて自分の歯で食べることができるといいですね。それを目標に歯を大切にしましょう。

**むし歯ができる仕組み**



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくります。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

歯科検診の結果むし歯のなかった人と治療がすんだ人へ、「よい歯のバッチ」をわたします。「治療がおわりました」という紙を提出した人にも、バッチをわたします。できるだけ早く歯医者さんへいきましょう。



**ハブラシをじょうずにつかっていますか？**

みがく前にハブラシをチェック  
 力をいれすぎないようにしてこぎざみに動かす  
 ハブラシは、歯にまっすぐあてる  
 前歯の内がわはかかとをつかう  
 奥歯はつま先をつかう  
 歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて



## ハンカチ・ティッシュもっていますか？

暑くなってきて汗をかくことも多くなりました。毎日洗濯されたきれいなハンカチを持ってくるようにしましょう。また、せっかく持ってきていてもランドセルや道真箱の中に入れていたままでは、使いたいときにすぐ使えず、もったいないです。ポケットの中に入れていつも身につけておくようにしましょう。

## \*\* プール学習のやくそく \*\*

6月から水泳の授業が始まります。安全で楽しいプール学習となるように約束を守りましょう。

手足のつめをみじかくきる  
耳あかをとっておく



ちょうしがわるい時は  
はிரらない



ばんそうこうをしたまま水  
にはிரらない



しっかりシャワー  
・プールにはいる前、はいた後  
・とちゅうでトイレにいった時



ちょうしがわるくなったら  
すぐに先生にしらせる



タオルの貸し借り  
はしない



## 保護者の皆様へ

### プール学習が始まります

プール学習にあたり、健康上心配なこと（アレルギー等によるゴーグルの使用やプール塩素による皮膚炎の悪化等）がある場合には、担任や養護教諭までご相談ください。また度重なるお願いではありますが、健康診断で内科・眼科・耳鼻科疾病の疑いがあり、まだ受診されていないお子さんはなるべく早めの受診をよろしくお願いいたします。

**プールカード** はんこを 押す前に... **保護者の健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は十分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のび・耳に異常はありませんか？

安全で楽しい  
水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか？
6. ジクジクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の  
ご協力をお願いします!