



2023.6.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでください。

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。この時期は、むしろ暑かったり、急な雨で肌寒くなったりと、気温の変化が大きく体調を崩しやすいです。すぐに着たり、ぬいだりできる服を持ってきて、上手に調節しましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでもきれいな歯でいるために、毎日歯をみがき、定期的に歯医者さんで見てもらいましょう。



6月の保健行事予定

日にち	こもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういん 準備・注意点
2日(金)	にょうけんさ 尿検査2次	じたいしょうしゃ 2次対象者 じみていしゅつしゃ 1次未提出者	けんさ 検査のセットは 5月26日に配布済み
7日(水)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんいん 全員	きれいに顔をあらって、 めやになどつけてこない
8日(木)	ぜんこくしょうがくせい 全国小学生 は 歯みがき大会	ねんせい 5年生	もちもの たく 持ち物は特になし
16日(金)	にょうけんさ よびび 尿検査2次予備日	わす ひと 2日に忘れた人	
20日(火)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせいきぼうしゃ 4年生希望者	5日に色覚検査希望書配布、 締め切りは13日まで



プールがはじまります！

今年は、数年ぶりにプールの授業が行われます。楽しく安全にプールに入れるように、次のことに気をつけていきましょう！



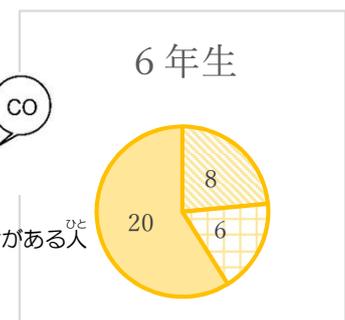
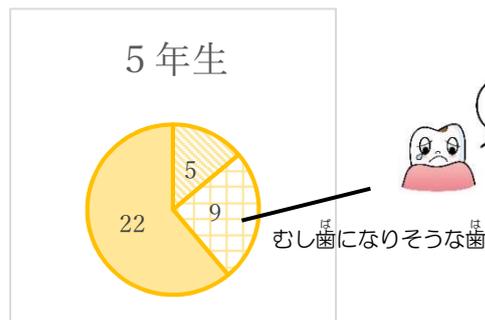
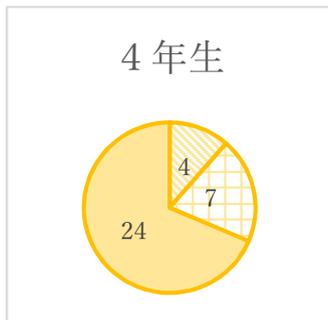
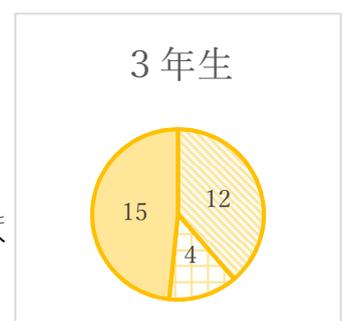
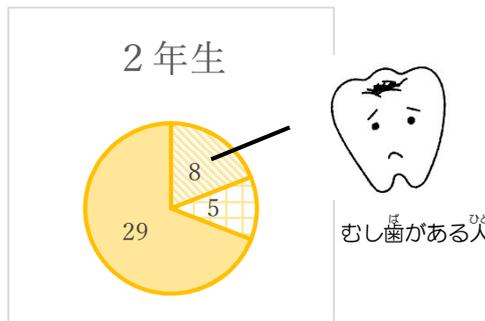
- ①朝の体温測定と健康チェックを必ず行いましょう！
- ②睡眠を十分にとりましょう！
- ③朝ごはんをしっかりと食べましょう！
- ④耳そうじとつめ切りをこまめに行いましょう！
- ⑤眼科検診や耳鼻科検診でお知らせをもらったら、なるべく早く病院を受診しましょう！

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

①歯を大切にしよう ②梅雨時の健康に気をつけよう

自分の歯をまもりましょう！

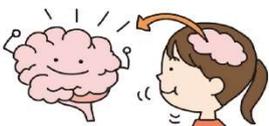
5月に行われた歯科検診の結果です。(たんぽぽさんは各学年に含まれています。) むし歯が見つかった人は早めに歯医者さんへ行き、治療しましょう。また、COがあった人も要注意！！放っておくとむし歯になります。丁寧に歯をみがき、定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。酒井根西小のみなさんのむし歯が、1日でも早く0になりますように。



よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみややすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわしながらたりします。

梅雨時も健康にすごすために！

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事もおかせません。夏の暑さにいまからそなえましょう！