



第五小学校
保健室

あじさいの花のつぼみが色づいて来ました。本格的な「梅雨」の季節。温度と湿度が高くなるので、体調を崩しやすい時期です。食べ物が腐りやすいので、食中毒にも気をつけましょう。また、雨の日は廊下が滑りやすいため、いつも以上に廊下を歩くことが大切です。



もうすぐプールの授業が始まります。バランスのとれた食事と早寝早起きを心がけて体調を整えましょう。けがや病気のないようにプール前にしておくこと、プール授業中のルールも確認しておきましょう!

●プール前にしておくこと

睡眠をしっかり取る



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つま切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

プール授業 ルールを守って 事故〇に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



★おねがい★

眼科検診や耳鼻科検診で、受診のすすめをもらった人は、水泳学習が始まる前に、早めに受診をお願いします。



○6月4日～10日は歯と口の健康週間です○

歯のクイズ王決定戦



全問正解で歯のクイズ王!



これから毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちがひも、間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
何度でもチャレンジ!

得点を計算しよう! *1問10点です

/100点



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

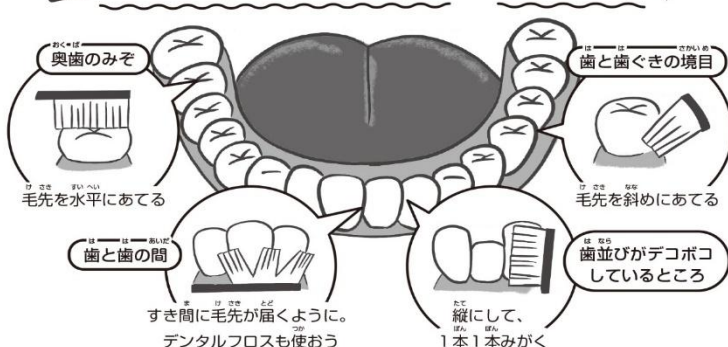
- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいです。1本1本でいいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくい。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

みがき残しやすい場所 と みがき方



よい歯の子コンクール

6年1組 川野邊 日奈子 さん

6年2組 西條 佑音 さん

が学校代表に選ばれました!!

