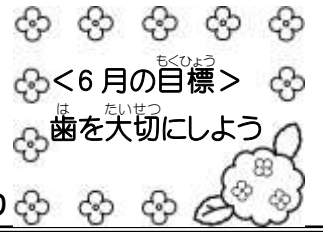


げんきもりもり



平成30年6月8日(金) 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

は まも えき はたら 歯を守るだ液の働き

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。みなさんは歯の健康を守るために、どのようなことに気を付けて生活していますか？6月の体重測定時の保健指導では、歯や全身の健康を守るだ液の働きについて学習しました。みなさんが必ず持っているすばらしいだ液の働きをおさらいしましょう。

①むし歯になりそうな歯をもとにもどす。



えき
だ液の
すばらしい
はたら
働き



②口の中の菌を増やさないようにする。



③食べ物の消化を助ける。



食べ物を飲み込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりする働きもあります。



④口の中や歯の汚れを洗い流す。

食事の時に熱いものや冷たいもの固いものなどから口を傷つけないように守ってくれる働きもあります。



口にたくさん食べ物を入れすぎないようにしよう。

～だ液をたくさんだすために～
よくかんで食べよう！

よくかんで食べることでだ液がたくさんです。よくかんで食べることを意識しましょう。



かみごたえのあるものを食べよう。



飲み物で流し込まないようにしよう。



ながら食べ(テレビを見ながら、本を見ながらなど)をしないようにしましょう。


すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

6月は水泳学習が始まります。水泳は全身を動かし、体を鍛えるためにとてもよいスポーツです。しかし、ちょっとした気のゆるみから大きな事故につながる可能性があります。水泳学習での決まりをしっかりと守って、楽しい学習になるようにしましょう。

水泳学習が始まるまでに準備しておくこと

 <p>手足のつめを切っておきましょう。</p>	 <p>自分の持ち物には名前を書いておきましょう。</p>	 <p>しっかり睡眠をとりましょう。</p>	 <p>朝ごはんをしっかり食べてきましょう。</p>	 <p>耳・鼻・のどの治療をすませておきましょう。</p>
---	--	---	--	--

水泳学習の時に気を付けること

 <p>プールに入る前はしっかり準備運動をしましょう。</p>	 <p>プールサイドで走ったりふざけたりするのはやめましょう。</p>	 <p>プールに入る前に入った後はしっかり体を洗いましょう。</p>	 <p>体調が悪くなった時は、すぐに先生に言いましょう。</p>	 <p>タオルの貸し借りはやめましょう。</p>
--	--	---	--	---

次のような症状がある時は、水泳学習は控えましょう。



- ・体温が高い時
- ・皮膚がかぶれていたり、ただれたりしている時



お腹の調子が悪い時
(げりをしたり、吐いたりした)



目が赤い、
目やにがたくさん出ている時

からだ 体のふしぎ 3択クイズ

<6月のクイズ>

次のうち、食べたものが一番長くとどまるのはどこでしょう？

- ① 食道
- ② 胃
- ③ 腸



<5月のこたえ>

頭・手・足の中で一番たくさんの骨でできているのは、②**手の骨**です。

頭は23個、手は27個、足は26個の骨からできています。



※正解は7月号のほけんだよりで発表します。