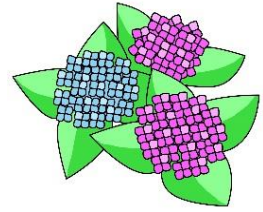


すくすく



れいわ ねん がつ 10 日 (月)
令和6年6月10日 (月)

5月28日の眼科検診で、六中 小の定期健康診断は一通り終わりました。お知らせの用紙をもらった人は、用紙を持って病院受診してください(1・4年生対象の心電図検査と全校対象の歯科検診は、異常がない人にも結果の用紙を配布しています)。特に虫歯や視力の異常があった人は、早めに受診するようにしましょう。すべての健康診断の結果一覧は、7月の初めに配布する予定です。お知らせの用紙をもらわなかった人も、そこで自分の結果を確認してください。

水泳学習を、安全で楽しい授業にするために。



プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ねむれましたか?

朝ごはんは食べて
きましたか?

手足のつめは切って
ありますか?

こんな症状はありませんか?

- 熱 ・ げりや腹痛
 - 目が赤い ・ せきや鼻水
 - 気持ちが悪い
 - 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
 - 手足が痛んだり、むくんだりしている
 - けがをしている
- 症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか?

トイレへ
行きましたか?

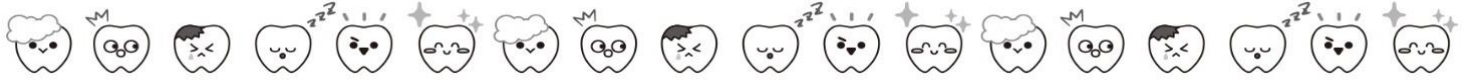
水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか?

じゅくじゅくとしていたり、
絆創膏を貼ったままだったり
するけがはありませんか?

- 朝、家で健康観察をし、水泳カードに記入しましょう。
- プールに入る前にはしっかりと準備体操をして、けがのない水泳学習にしましょう。

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

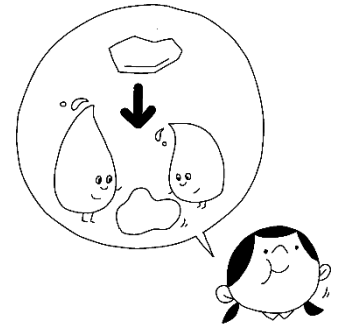
六中 小でむし歯がある人の割合は、約1割でした。いずれも乳歯のむし歯で、永久歯がむし歯になっている人はいませんでした。学校歯科医の田中先生からも、この学校はむし歯が少ないと褒めていただきました。みなさんが、いつもしっかり歯みがきをしてくれていることが分かりました。これからも、歯を大切にすることを続けていきましょう。



▼歯で「かむ」ことで、得られる効果

① 消化を助ける・むし歯を予防する

しっかりかむことで、食べ物の消化を助けたり、むし歯を予防したりする働きをもつ「だ液」がたくさん出るようになります。

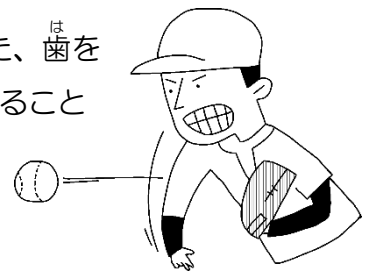


② 食べすぎを予防する

よくかんで食べることで、満腹感を得られるので、食べすぎを防いでくれます。

③ 脳の働きや運動能力の向上につながる

かむことで脳へ流れる血液の量が増え、働きが活発になります。また、歯を食いしばることで、ボールを投げたり走ったりといった運動で力をこめることができます。



④ 笑顔がすてきになる

よくかむと、口の周りの筋肉が発達します。表情筋もよく動くようになり、表情が豊かになります。

クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。

