

# 6月のほけんだより

2022年(令和4年)  
6月1日  
長浜小学校  
保健室



## 6月の保健目標 歯を大切にしよう!

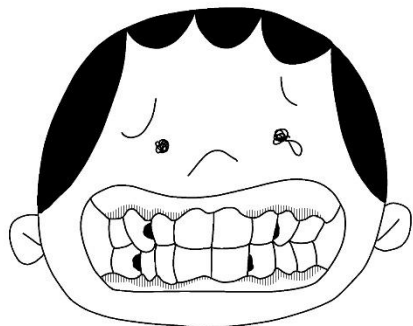
ほけんだよりの5月臨時号で「むし歯の本数」についてお知らせしました。むし歯があるけどまだ治りようしていない人がいたら、早めに歯科医院で診てもらいましょう。

また、治療の結果を記入する用紙(黄色)が無くなった場合は、下の紙に書いて、治りようが終わったことを教えてください。

※医療券を申請している人には治療のお知らせを渡せていません。医療券が届き次第お知らせします。少々お待ちください。

### むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかつたり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



きりとり線

該当項目に☑をつけてご提出ください。

すでにご提出いただいている場合は提出の必要はありません。

- 学校の歯科検診で治療のお知らせをもらい受診しました。
- 受診予定が ( ) 頃です。

年 名前

生活ふり返りカード週間のご協力ありがとうございました\(^o^)/

みなさん、生活ふり返りカードの週間はどうでしたか?

まじめに取り組んでみると、生活ふり返りカードをどうしてやるのかということが心や体から感じるとおもいます。生活のリズムが整うことで心や体が元気になり、いろんなことに挑戦できたりがんばる気持ちが増えてきたりします。白ごろの生活に活かしましょう!

### ★生活ふり返りカードの取り組み結果★

(%)	早起き	早ね	メディア時間
4日以上〇だった人の割合	75%	75.8%	80.2%

※メディア時間はすべてのコースをまとめています。

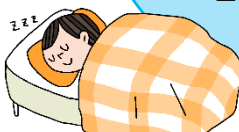


### こどもたちのふりかえり

- ★今日のハッピーを見つける時、1日をふり返って面白かった事を思い出して時々笑ってしまいました。その後気分が上がるので「今日のハッピー」という枠があってよかったと思います。(6年生) ♪楽しい気持ちになれてよかったです☆♪
- ★今回は全部できたから次はレベルを上げて頑張りたいです。(5年生) ♪今よりももっと上にチャレンジする気持ちがステキ♪

### ほごしゃのみなさまからのメッセージ

- ★早起きは目覚ましをかけてちゃんと起きていました。早く起きて毎日朝ご飯を家族分作ってくれてすごく助かりました。(5年生) ♪朝ごはん!!我が子もそんな風になってほしいです(´艸`)
- ★ゲームやテレビの時間をタイマーを使って自分で考えて取り組んでいました。(3年生) ♪3年生なのに自分で時間を意識しようとしているのがすごいです!

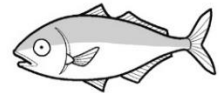


# 食べ物・栄養クイズにLet's チャレンジ♪

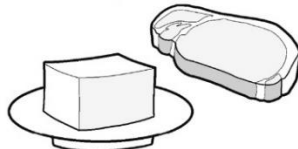
①～④の答えをひらがなにして、下のかこみの中にある文字を消していきましょう。最後に残った文字を並びかえると、ある言葉になります(5文字)。さて、なんという言葉でしょう？

【ヒント】肉や魚、野菜など、なんでも〇〇〇〇〇なく食べよう！

①からだの調子を整えるはたらきをする栄養素は〇〇〇〇〇やミネラルです。



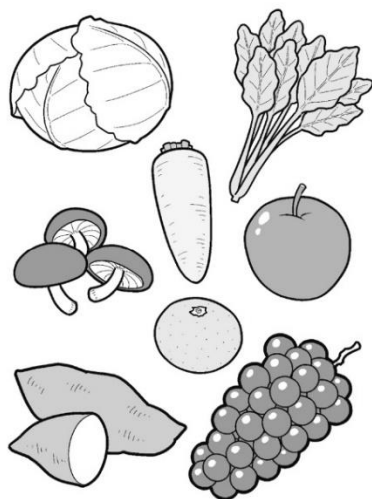
②血や肉、骨となる栄養素は〇〇〇〇〇〇〇〇です。



③からだを動かすエネルギーとなる〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇(糖質+食物せんい)は、特に脳のエネルギー源として欠かせない栄養素です。



④〇〇〇〇〇は、ほかの栄養素にくらべて、もっとも高いエネルギー源となります。



しい	びら	た	
つん	す	つ	い
た	し	き	ん
き	ぱ	み	し
ん	つ	す	た
			ぶ

こたえ ①び타민 (ビタミン)、②たんぱくしつ、③たんすいかづつ、④ししつ  
残った文字を並びかえると「すききらい」

# 歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんできます。しっかり噛んで食べましょう。



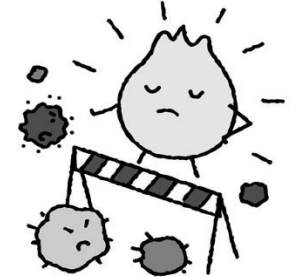
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す

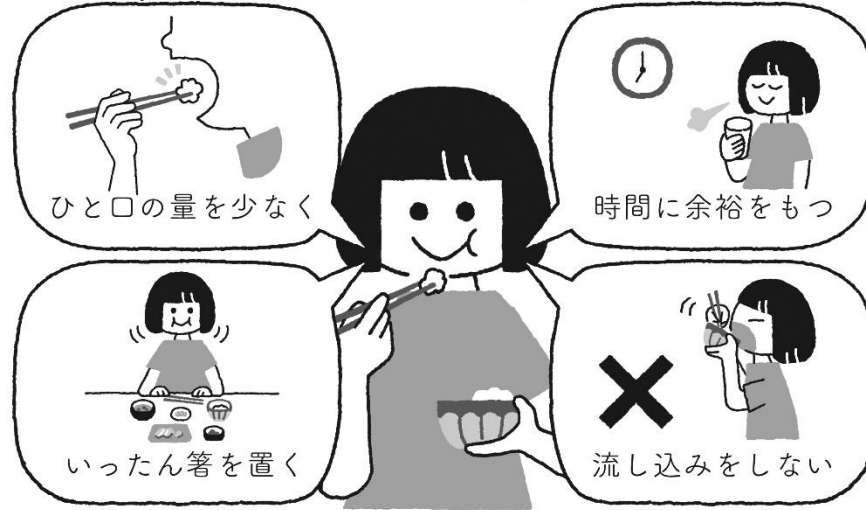


歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

## よく噛んで食べるコツは？



ひと口の量を少なく

時間に余裕をもつ

いったん箸を置く

流し込みをしない

「すききらい」せず、「よくかんで」食べることはむし歯予防になります。

なんでもよくかんで食べることで「だ液」が多く出て口の中を清けつに保つのに役立ちます。

食後の歯みがきにプラスして食べるものや食べ方にも目を向けてみてください。