

ほけんだより NO. 4

2021年(令和3年) 6月

# すくすく

福山市立大谷台小学校  
ほけんしつ

## 6月のほけん目標 **は 歯をたいせつにしよう!**

大谷台小学校では、4月22日に歯科検診があり、この様なことが分かりました! 5月のなかごろに、「歯科検診の結果(お知らせ)」を配っています。もう、おうちの人と見た人もいるでしょうか。

むし歯のない人は  
99人でした!  
特に、1年生は全員  
むし歯ゼロでした!

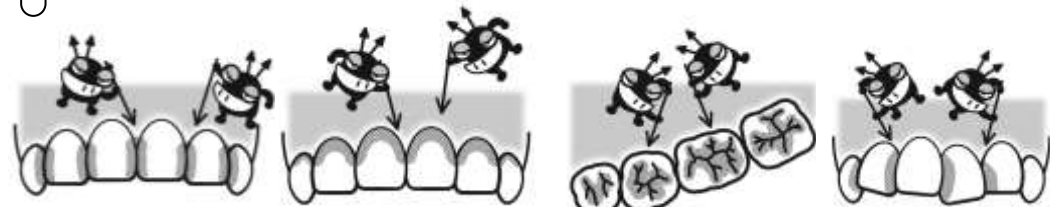


むし歯のある人は  
21人でした。  
歯医者さんになおして  
もらいましょう!

※3人欠席で、歯科検診を受けたのは120人

**むし歯があった人も、なかった人も、**

**こんなところに気をつけて歯みがきをしてみよう!**



歯と歯の間

歯と歯ぐきの  
さかい目

おく歯

歯ならびの  
わるいところ

《おうちの方へのお知らせです》

今年度の検診結果にもとづいて、う歯(むし歯)などがある児童には5月のうちに歯科受診のお知らせを配布しています。早めの受診をお願いします。



## げんき しゅうかん 元気もりもり週間がはじまります!

★6/7(月)~11(金)は、家庭学習&生活チェック週間です♪  
「元気もりもり!!大谷台っ子カード」をもとに、1週間の生活リズムを意識してととのえてみよう!



とくにごがんばってほしいのは、

- ◎早ねと
  - ◎学習時間(勉強時間)です。
- みんなでげんきもりもりになりましょう♪

☆早ねの目標じこく

- ・1, 2ねんせい...9じ
- ・3, 4年生...9時30分
- ・5, 6年生...10時

### その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...



**出** 寝時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか? 朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



**ゲ** ゲームのやりすぎで、目が重くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

**あ** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



**睡** 寝不足は、美りやなくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくりと、疲れをとりましょう。

### 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きたれた通学路でも、雨が降ると...

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

#### 注意すること

- 🚗 自立つ色の傘や服を選ぶ  
車を運転している人から見てわかりやすい
- 🚲 自転車の傘さしは禁止  
片手運転になったり風にあおられたりする
- 👣 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら たたんだ傘の持ち方にも注意を

