

ほいんたより6月

令和6年6月3日 さいたま市立大久保東小学校 No. 3

夏のように暑い日があったり、肌寒く感じる日があったりと、気温の変化が激しい日が続いています。気候や気温の変化に合わせた服装を選び、体温調節ができるように工夫しましょう。

また、汗をかいたままにすると体調をくずしやすくなってしまいます。汗ふきタオルも用意して、汗をかいたらすぐにふけるようにしましょう。

・・・6月の保健目標・・・

歯を大切にしよう



「よくかむといい」には理由がある！？

歯には、食べるときに食べ物をかみくだくだけではなく、いろいろなはたらきがあります。「よくかむといいよ」と言われることがあります。よくかむとどのようないいことがあるのでしょうか。下のイラストを見てみましょう。また、永久歯(大人の歯)は抜けてしまうと2度と生えてきません。一生使う歯、大切にしましょうね。

危険を察知!

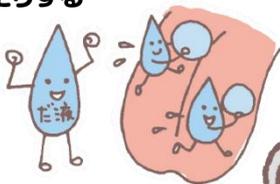
異物を見つけて取り除くことができる

消化を助ける!

いろいろな形の食べ物を飲み込みやすくし、消化を助ける

だ液が出る!

だ液がたくさん出て、味を感じやすくなり、口の中をきれいにしたりする



発育を助ける!

口のまわりの筋肉や歯を支える骨、あごの発育を助ける

脳の働きが活発に!

かんだ刺激で脳のはたらきを活発にする



がっ ほけんぎょうじ
** 6月の保健行事 **

6月 6日(木) 歯科健診 (大瀬 Dr.) 1・3・5年・けやき
12日(水) 歯科健診 (岡 Dr.) 2・4・6年
20日(木) 第1回学校保健委員会



がっ らいしつ
5月 「こんな来室がありました」のコーナー



あたま いた
なんだか、頭が痛いです…

あたま いた げんいん
頭が痛くなる原因はさまざまあります。

みなさんなら、この子にどんなアドバイスをしますか？

【こんな原因が考えられます】

ねつが出る前に
起こる頭痛

ねぶそく
寝不足

へんづつう
片頭痛

あたま だ
頭の打ぼく

ねつちゆうしやう
熱中症

きんちやう
緊張すると
起こる頭痛

かたこり
肩こり

など、ほかにもあります



づつうにはさまざまな原因があるので、対処方法も変わってきます。
学校で困ったときは、ぜひ相談してください。

けんこう ひょうご ほしゅう
健康づくりの標語を募集します

せんげつごう は くち けんこうけいはつひょうご おうぼ
先月号の「歯と口の健康啓発標語」の応募をしてくれましたみなさん、ありがとうございました。

こんげつ けんこう ひょうご ほしゅう した おうぼひょう きにゆう せん き はな たんにん せんせい ていしゆつ
今月は、「健康づくりの標語」を募集します。下の応募票に記入し、きりとり線で切り離し、担任の先生へ提出

してください。

テーマ：大切な命 (自分の命、仲間の命)

- 心 が元気であるためにできる工夫や友達との関わり方などについて、心の健康に関する標語を作りましょう。
- ユニークかつ生涯にわたってのスローガンになるような標語を募集しています！

ちゆういじこう
【注意事項】

* 「5・7・5」の標語の形にすること。

おうぼしめきり
応募締切：6月14日(金)

きりとり線

けんこう ひょうご おうぼひょう
「健康づくりの標語」応募票

年 組 名前

【担任⇒保健室へ提出】