

# ほけんだより 6月号

梅雨の季節になり、じめじめとした暑い日が多くなります。天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。また、児童のみなさんが待ちに待った水泳の学習も始まります。今月のほけんだよりは、プールに入る前に気をつけてほしいことや、6月4日から10日は歯の衛生週間なので「歯の役割」について、お知らせします。

じめじめして気分がめいるときもありますが、体調を整えて、楽しく元気に過ごしましょう！

おうちの方へ 4月からの検診や検査の結果、必要に応じて、医療機関受診のすすめをお渡しします。よろしくお願いします。

## プールが待ちます！

### プールに入る前の健康・持ち物チェック

<p><b>目・耳・鼻などの病気は治っていますか？</b></p>  <p>ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。</p>	<p><b>前日の夜はしっかり眠りましたか？</b></p>  <p>水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。</p>	<p><b>朝ごはんは食べてきましたか？</b></p>  <p>おなかが空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。</p>
--	---	---

このような症状はありませんか？

<p><b>熱がある</b></p> 	<p><b>けりをしている</b></p> 	<p><b>目が赤い</b></p> 	<p><b>鼻水やせきが出る</b></p> 	<p><b>気持ちが悪い</b></p> 
--	---	--	---	--

そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

<p><b>手足の爪は切っていますか？</b></p>  <p>水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。</p>	<p><b>トイレへ行きましたか？</b></p>  <p>水中は冷えるのでトイレへ行きたくなくなります。入る前に、行っておきましょう。</p>	<p><b>水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？</b></p>  <p>水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。</p>
---	---	---

## 歯と口の健康週間 (6月4~10日) 歯の並び方とその役割を知ろう

**乳歯**



20本

**永久歯**



28~32本

6歳前後から6~7年かけて生えかわります。

★ 生えかわり方 ★



あごの中で永久歯が育っていき、永久歯の根ができてはじめて、乳歯の根が溶けていき、乳歯の根がなくなって抜け、永久歯に生えかわります。

それぞれの歯の働き

**切歯:** 食べ物をかみ切る。  
**犬歯:** 食べ物を切りさく。  
**臼歯:** 食べ物をすりつぶす。

## 全身の健康に欠かせない“歯”の役割



食べ物をかんで消化を助ける。



「かみごたえ」などの食感を感じる。



歯をかみしめて力を調節する。



言葉の発音を助ける。



顔の表情をつくる。

**みがいてる**  
**みがけてる**

あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。



**みがき残しやすいところはココ！**



奥歯のみぞ  
 歯と歯の間  
 歯と歯肉のさかい目