

# ほけんだより



虹の丘小学校  
第4号  
2022.6.24

保健目標「むし歯を予防しよう」  
「水泳の注意を守ろう」

年間目標【正しい手洗いを身につけよう】  
おうちのひとといっしょによんでください

雨の季節になりました。普段歩き慣れた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなり、事故が起こりやすくなると言われていています。また、暑かったり肌寒かったりと一日の中でも気温差が大きい時期です。服装でうまく調整できるよう御配慮ください。

感染症予防対策として、引き続き「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」「水筒の持参」について御協力をお願いいたします。



## じょうず 上手に **歯**みがき できるかな？

ちゅうい  
注意してみがきたいところは…

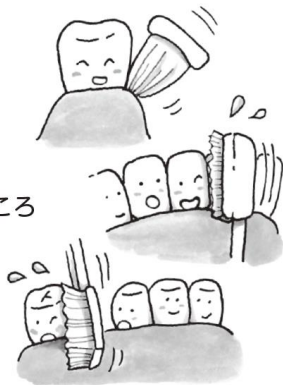
● 歯と歯ぐきの境目

● 奥歯のみぞ

● 歯が抜けているところ

● 歯と歯のあいだ

● 生えかけの歯



ポイントは…

● えんぴつ持ち

● 毛先が広がらない  
程度の軽い力で

● 1本ずつ小刻みにみがく



仕上げみがきも  
忘れずに！

## プールに入る前にチェックしよう！

朝ごはんは食べましたか？

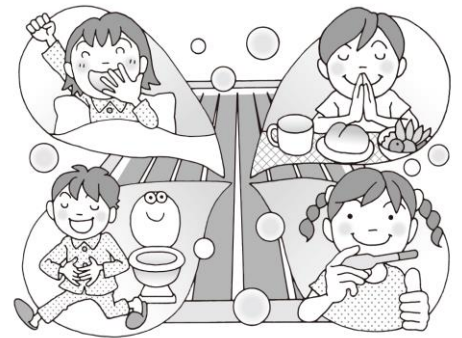
前の日はよくねむれましたか？

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 せきや鼻水 目が赤い 気持ち悪い けがをしている 顔色が悪い】

耳そうじはしましたか？



# 保護者の方へ

## 1 水泳学習について

まもなく水泳学習が始まります。眼や耳鼻の病気等，治療中の病気がある場合は，あらかじめ主治医に相談していただきますようお願いいたします。

また，毎朝の検温と健康観察をお願いします。体調不良などでプールに入れない時は，無理をせず，連絡帳で担任までお知らせください。水泳学習のある日の前日は，十分に睡眠をとり，当日は必ず朝ごはんを食べさせてください。

## 2 健康手帳（健康の記録）の配付について

健康診断の結果については，個人ごとの健康手帳（健康の記録）でお知らせします。7月6日に配布いたしますので，目を通していただき，1～5年生は「成長曲線」，6年生は「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。押印後7月11日（月）までに忘れずに担任に提出をお願いします。

また，学校では，管理校医の指導のもと，児童一人ひとりの成長曲線や肥満度曲線を作成し，肥満ややせの傾向，低身長などの評価を行い，疾病の早期発見に努めています。心配なことがありましたら，養護教諭まで御相談ください。

※「栄養状態」については，体格のバランスを知るために肥満度で表しています。

-20%以下	-19%～19%	20%～29%	30%～49%	50%以上
やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満



よくかむといいこと  
“あいうえお”

ひと  
口  
30回  
かんで  
いますか？

しっかり **あ**ごを使って丈夫に

**い**の働きをたすける


あごの **う**んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを  
吸収しやすくする

**お**なかがいっぱいになって  
食べすぎ防止



歯ブラシ  
毛先が開いたら  
交換のサイン



**歯**がないと  
いつものように  
できないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

答えは **全部**！

**歯**は，食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。

