

令和7年5月30日 浦和大里小学校 保健室

来週から6月です。まもなく梅雨の季節となります。気温差が激しく、じめじめと湿度も高くなるため、体調を崩しやすくなります。雨にぬれたり、汗をかいたりしたらタオルで拭く。肌寒くなったら上着を1枚着るなど工夫して、自分で体調を整えられるようにしましょう。今月は音楽会もあります。元気いっぱい素敵な歌声を響かせてくださいね♪

あつ 暑さに ぞな 備えよう!



これから夏が近づくにつれてだんだんと熱くなっていきます。夏になると暑さに体がついていかず、体調を崩してしまうことがあります。これを『夏バテ』といいます。夏バテにならないように今から体づくりを行い、暑さに負けないようにしましょう。



3食ごはんを食べる



早く寝る



軽い運動



風通しの良い服装



水分補給

6月の健康診断日程(予定)

○3日(火) 歯科 3・5年

○13日(金) 尿検査2次

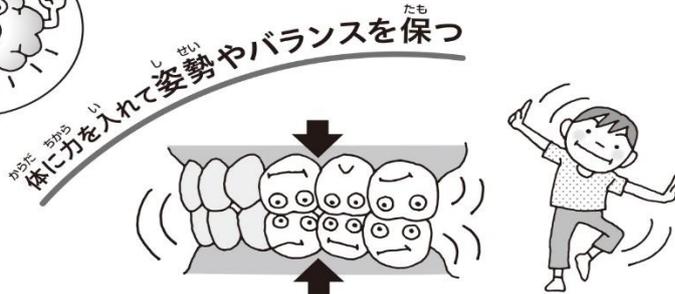
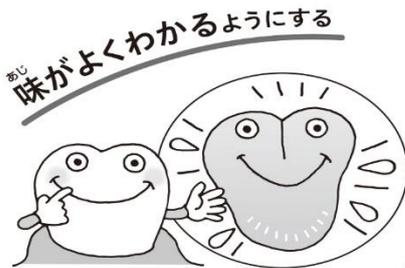
○11日(水) 歯科 ひまわり・1・4年

○18日(水) 歯科 2・6年

保護者の方へ

- ・健診の結果、所見があった児童には治療勧告書を配布しています。かかりつけの病院を受診し、医師が記入した「受診結果のお知らせ」を学校に提出して下さい。
- ・学校での健康診断はスクリーニング検査のため、明らかな異常が認められる場合だけでなく、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせしています。そのため、病院で詳しい検査をした場合、病気や異常がないということもありますのでご了承ください。

クイズ 歯の役割はどれ?



こたえ なんと…… 全部!

勉強やスポーツにも影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する?

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯 食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯 食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯 食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか? それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

み なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

まいにち 毎日の歯みがき

セルフケア

+

ていきてき 定期的な歯医者さんへの受診

プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。