

ほけんだより



令和3年6月1日
駒羽根小学校
NO. 3

6月になりました。生活が少しずつ変わっており、疲れも溜まりやすくなってきています。音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、自分がリラックスできる方法を考え、ためしてみてください。新型コロナウイルス感染症についても、まだまだ油断できない状況です。人と人の距離を保つことやマスクの着用、手洗いなど感染症対策に気をつけていきましょう。また、急に気温が上がって汗をかいたり、夕方頃には寒くなったりと気温の変化が激しいです。体調も崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたらタオルで拭いたりしましょう。

6月の健康診断の日程

- 6/ 3 (木) 眼科検診 (1・3・5年)
担当：学校医 恩田先生 (古河赤十字病院)
- 9 (水) 内科検診 (4・5・6年)
担当：学校医 平嶋先生 (平嶋胃腸科外科医院)
- 10 (水) 歯科検診 (1・4・5年)
担当：学校歯科医 福田先生 (福田歯科医院)
- 17 (水) 歯科検診 (2・3・6年)
担当：学校歯科医 福田先生 (福田歯科医院)

当日の朝はしっかり歯を磨いてきましょう。

身体測定を行いました！ (駒羽根小 学年平均値)



学年	男		女	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.5	23.0	117.5	21.4
2年	122.9	26.0	125.5	28.7
3年	128.3	28.4	127.6	28.8
4年	133.8	34.0	134.2	31.5
5年	141.2	40.6	142.1	35.5
6年	147.5	40.4	146.3	43.3



6月保健目標 一歯をたいせつにしよう

その口の中 むし歯菌が大好き！？

<p>歯みがきをていねいにしていない</p>	<p>おやつをダラダラ食べている</p>	<p>あまりかまずに食べている</p>
<p>歯についた白いかたまりは僕たちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ！</p>	<p>砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ！</p>	<p>だ液がたくさん出たらながされちゃう！よくかまなくてもいいよ——</p>
<p>白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。</p>	<p>むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べ物に含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。</p>	<p>口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。</p>

5年生は「はみがき大会」があります。 6月4日 (金) 5校時5の1 6校時5の2

はみがき大会とは…

DVDを見ながら、クイズや実習を通して、歯と口の健康について楽しく学びます。また、お口の状態に応じた歯みがきの仕方やデンタルフロスを使った実習に加え、将来の自分のための生活習慣をつけることの大切さ、また、この習慣を継続することが大きな力となることを勉強していきます。準備物は用意してあるので、楽しみにしててくださいね♪

