

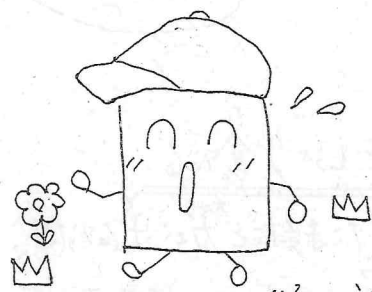
ほんだより

令和7(2025)年6月 大阪市立矢田エヒ小学校 保健室

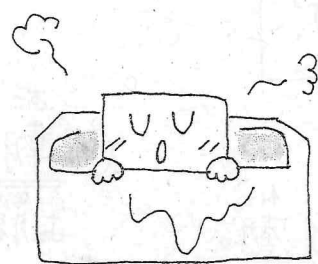
先日梅雨入りしたと天気予報士さんがテレビで伝えてくれたのですが、晴れの日が続いていますね。お日さまが出ていると元気な気持ちになりますが、気温の変化で体が疲れやすくなることもあります。体調に気をつけながら、毎日を元気に過ごしましょう。

本格的な夏がくる前に 暑さに慣れよう

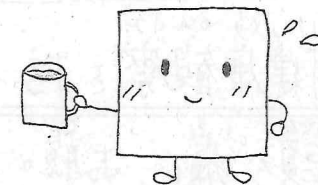
毎日少しずつ1~2週間続けると、からだ暑さに慣れます。



ウォーキングなど軽い運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーですませず、汗をかくまで湯船につかる。



汗をかく十分な水分と適度な塩分を補給する。

学校の玄関に暑さ指数を掲示しています！毎日確認してみてください。

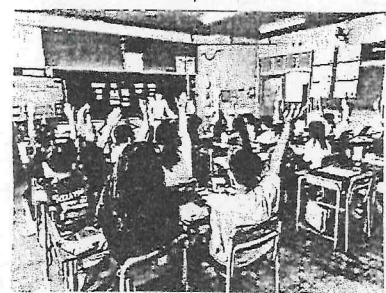
フッ化物洗口と歯みがき大会

(4年)

(5年)

行いました

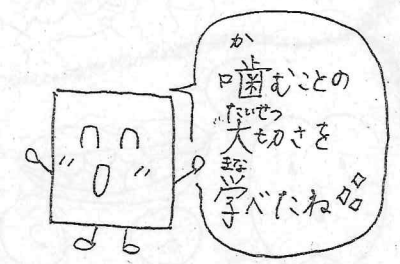
5月28日(水)に4年生はフッ化物洗口を行いました。希望者は洗口と咀嚼チェックガムの体験をしました。歯科衛生士さんのお話をしっかり聞き、ブラッシングの方法を教えていただきました。ガムの体験では1分間歯ぐきとガムの色の変化をタブレットで写真に撮り、アプリを立ち上げて写真を読み込むとどれくらい歯ぐきか判定をしてくれます！中には10点満点の人もありましたよ。



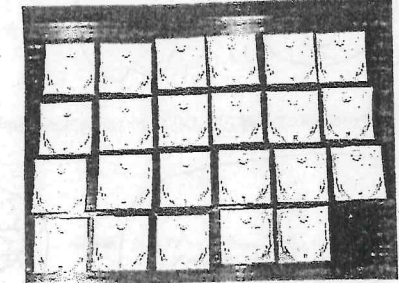
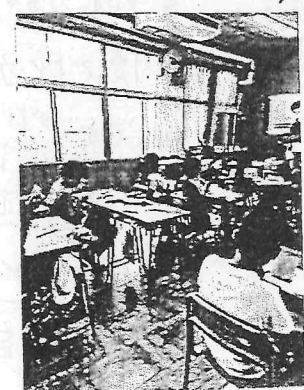
しっかりお話を聞きました。



歯ぐきガムをタブレットで撮っています。



6月3日(火)に5年生が歯みがき大会を行いました。矢田エヒ小学校では初めて参加しましたが、とても真剣にがんばっていました。歯ブラシの使い方では、普段あまり教えてもらえないフロスの使い方まで学ぶことができました。最後に、歯みがきの他に叶えたい夢や目標を書いて未来に向けてがんばりたいことをカードに書きました。みなさんのたくさんの思いが伝わりますように応援しています。そして、毎日ていねいに歯みがきをがんばって健康な歯ぐきを保ちましょう！



歯ブラシとフロスがんばりました。

たくさんの素敵なカードが集まりました。

うらやま。

歯の役割はたくさんあるよ!

歯はかむことだけではなく、
いろいろあるよー!

食べものを細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようになる

きれいに発音できるように
口を開ける

きれいな表情をつくる

体に力を入れて
姿勢やバランスを保つ

かむことが脳に刺激を
与えて豆乳が働くようになる

顔の筋肉を
整える

歯は、勉強やスポーツをするときにも
かむ力が大切です。左右どちらの歯も
使ってよくかむことで顔の筋肉をきたえる
ことができ、すてきな表情をつくることか
できます。歯を守るために必要なのは、

毎日の歯みがき
自分ですること!

定期的な歯医者さんへの受診です。

プロのケア!

自分の大切な歯をずっと守っていきましょう!

プール学習がはじまっています!

暑い日が多くなっているので、プールの水が気持ちいいですね。
プール学習を楽しく安全に行えるように準備をしてくださね。

前日のすること

① 早く寝て、しっかり睡眠時間をとる

睡眠不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。

② 手と足の爪を切っておく

爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。

③ 耳をじをし、体をきれいにしておく

みんなが入るプールです。前日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

当日のすること

① 健康観察をする

頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合が悪いところはないか体調を確かめましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べる

お腹が空いたらまだと力が出なったり、言葉が悪くなってしまうことがあります。

③ プールの前にトイレはすませておく

プールに入ってお腹が冷えるとトイレが近くなることがあるのではじまる前にすませておきましょう。

みんなが体をすっきりして、楽しいプール学習になりますように!