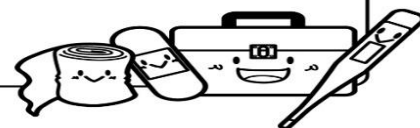




# すくすく

山滝小学校 NO.6

2022. 6月



梅雨の季節に入り、じめじめした日が多くなりました。むし暑かったり、急に肌寒かったりと、気温の変化が大きいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

また今月からプールが始まります。朝ごはんを食べなかったり、すいみん不足にならないように、今から生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

## 6月の体重測定時に歯の学習をしました。

### ●1. 2年生は、「歯についてしよう」

- ① 歯のはたらきについて・・・食べ物をかむ・話をするときははっきりと発音できる・運動するとき、歯を食いしばると力が出る
- ② 歯の形について・・・歯の形は、まえ歯やおく歯でちがっていてそれぞれ役割がある  
とくに、「6さいきゅうし」は、でこぼこしてて、一番おくにあって みがきにくいので、むしばになりやすい
- ③ 歯によい食べ物とわるい食べ物

よい食べ物—やさい、ぎゅうにゅう、さかな

わるい食べ物—歯にくっつきやすいおやつやあまいおやつ



### ●3. 4年生は、「歯の生えかわり」

歯のはたらきについて復習し、「動物の歯のクイズ」「生えかわりの様子」や「生えたての歯は、むしばになりやすい理由」「大人と子供の歯がまじって生えているこの時期、一生のうちで一番いい歯をみがくことが大人になってから歯についてこまらない」ことについて学習しました。

おうちでの歯みがき、がんばってくださいね。



### ●5. 6年生は、「歯並びについて」

DVD「はてな？で歯並び 歯の不思議」を見てもらい、かむ回数があごの成長に関係していることやかむ力が強いと力が強いこと、乳歯のむし歯が永久歯の歯並びにも影響すること、よくかむと脳の発達に影響することを学習しました。よくかめば力が出る実験もしました。うまくできましたか？

## よくかむことの8大効果 「ひみこのはがいで」



# 学校水泳がはじまります！



## ぜんじつ 前日までにしておくことは・・・？

【ぶつかる】とケガにつながります！！  
手や足の爪は、短く切っておきましょう。

水着やタオル、下着、帽子に名前を書いておきましょう。

\* フールの前の日は、早めに寝て睡眠時間をしっかりとりましょう！



## フルに入る日の朝は・・・

下のような症状があるときは、無理をせず、入水をひかえましょう！

★全身

- 次のような様子はありませんか。
  - ・ 元気がない
  - ・ ぐったりしている
  - ・ 顔色が悪い
  - ・ 食欲がない
- 次のような症状はありませんか。
  - ・ 熱がある
  - ・ 皮膚がただれている、かぶれている
  - ・ ケガをしている

★お腹

- 次のような様子、症状はありませんか。
  - ・ お腹が痛い
  - ・ 下痢をしている
  - ・ 嘔吐

★目

次のような症状はありませんか。

- ・ 充血している
- ・ 涙目になっている
- ・ 目やにがでている

★耳

次のような症状はありませんか。

- ・ 耳が痛い

★鼻

次のような症状はありませんか。

- ・ 鼻が詰まっている
- ・ 鼻水が出ている

おうちのかたへ・・・ いよいよ、子どもたちが大好きな水泳が始まります。でも、準備や注意をおこたると、けがや病気につながる危険なスポーツでもあります。お子様の朝の状態、いつもと比べ体調がよくないようでしたら、入水を見合わせるようご協力ください。

**必ず毎朝の健康チェックカード（緑色のカード）に健康状態、体温を記入してください。押印もれ、水泳帽忘れはフルに入れませんので、ご注意ください。**

