

# ほけんだより 6月

新座市立池田小学校  
保健室  
令和4.6.1

梅雨の季節になりました。雨が多くなり、校舎内で過ごす時間が増えますが、6月の生活目標「廊下は静かに歩こう」をしっかりと守り、安全に過ごしましょう。雨の日は床がすべりやすくなります。ゆとりを持って、落ち着いた生活を心がけましょう。

## めざせ！！池田っ子むし歯ゼロ！！



5月10日と24日に歯科健診がありました。そして30日に健診の結果を渡しています。結果はどうでしたか。むし歯があった人は歯医者さんを受診してください。乳歯（こどもの歯）から永久歯（おとなの歯）に生えかわりが完了する、10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



## その口の中、むし歯菌が大好きです…

### 歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ！

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、うがいだけではとれません。ていねいな歯みがきで、きちんと取りのぞきましょう。

### おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ！

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好きです。食べ物に含まれる糖分をえさ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。



## だれの歯が一番？

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>一番重い歯は？</b></p> <p>ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。</p> | <p><b>一番長い歯は？</b></p> <p>ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。</p> | <p><b>かむ力一番は？</b></p> <p>ワニのかむ力は、1cm<sup>2</sup>あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm<sup>2</sup>あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。</p> |
|--|--|---|

## 雨を降らせる雲の外には…

あめ ふ

雨でジメジメ外で遊べない

気がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。（詳しくは5年生の理科で習いますよ）

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

## 保護者のみなさまへ

- ・毎朝の検温と健康観察カードへの記入のご協力ありがとうございます。4月分までは健康観察カードを月末に回収しておりましたが、5月分から月末のチェック後に児童へ返却をいたします。その後1か月間ご自宅での保管をお願いいたします。
- ・健康診断では、治療が必要な児童のみ「受診のお願い」を渡しています。耳鼻科検診・眼科検診・内科検診の結果、「受診のお願い」をもらった場合、受診をしていただかなければ、学校でのプールの学習に参加することができません。早めの受診をお願いします。また検診当日に欠席をし、上記の検診を受けていない児童も、保護者の方と一緒に受診をしていただく必要があります。詳細は別途配布しています手紙を参考にしてください。