



新野小学校保健室
2022.6.2

雨の季節がやってきて、あじさいの花がきれいに咲き始めましたね。あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。

雨がずっと続くと気持ち下がりを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

また、これからは熱中症にも注意が必要です。特に、マスクをつけた生活では喉がかわきにくくなり、水分不足になりがちです。喉が渇いてなくても休み時間ごとにしっかりと水分補給をしましょう。6月中旬からは水泳学習も始まります。十分な睡眠時間と朝ご飯を食べる習慣を身につけて、元気に水泳学習ができるようにしましょう。



ルールを守って楽しい水泳学習にしよう！

水泳は、みんなが思っているよりも体力を使います。特に睡眠不足や食事をきちんと食べていないと、水泳中に体調がわるくなったり、けがや事故につながったりします。この機会に毎日の生活の仕方を見直しておいてください。

また、目・耳・鼻の病気がある人、健康診断の結果、受診を勧められている人は早めに病院に行って水泳をしても大丈夫かどうか相談をしておきましょう。



◎安全に水泳学習ができるように、気をつけてほしいこと…

				
準備運動をする。	プールサイドは走らない。	飛び込まない。	タオルの貸し借りはしない。	体調がわるい時は知らせる。

雨を降らせる雲の外には…



気分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？



6月4日～10日は歯と口の健康週間

自分の歯を大切にできていますか？「歯と口の健康週間」とは、歯や口の中を健康に、大切にしましょうという期間です。6月は、歯科健診があります。むし歯はないか、歯肉がはれたりしていないかなど、みんなの口の中を歯医者さんが診てくださいます。歯みがきができていないと歯の様子がわかりにくいので、この機会にしっかりとみがくように習慣をつけていきましょう。

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

ちなみに…怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

- 歯ブラシは ② 毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。
- 握り方は ② 余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。
- 力の入れ方は ① 力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。
- 鏡の使い方は ① ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うとみがきましょう。

よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりとあごを使って丈夫に

ひと口 ① の働きをたすける

30回 あごのうんどうで脳を刺激

かんでいきますか？

食べ物のえいようを吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

6月の健康診断予定

月・日・曜日	健診項目	該当学年	準備物等
6月14日(火)	眼科健診 13:40~	1・4年生 (その他の学年は、保健調査等で該当した人)	不織布マスク
6月30日(木)	歯科健診 14:00~	全員	マスク

おうちの方へ(お願い)

水泳学習が始まります。今年度も、毎朝記入する健康観察カードと水泳カードを兼ねることになりました。

つきましては、水泳のある日には、参加の有無・不参加の場合は理由を記入いただき、必ず保護者の方の印かサインを記入してください。また、健康観察カードは、玄関の密をさけるため、朝ランドセルに入れずにフックにつけてくださると、チェックがスムーズで大変助かります。ご協力よろしくお願いします。また、健康診断の結果、受診を勧められている場合は早めに病院を受診し、水泳学習が安全に実施できますようお願いいたします。