



# ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和7年6月大石南小学校保健だより

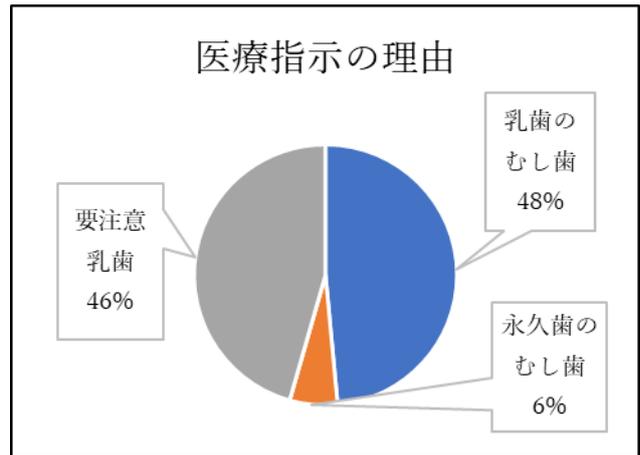
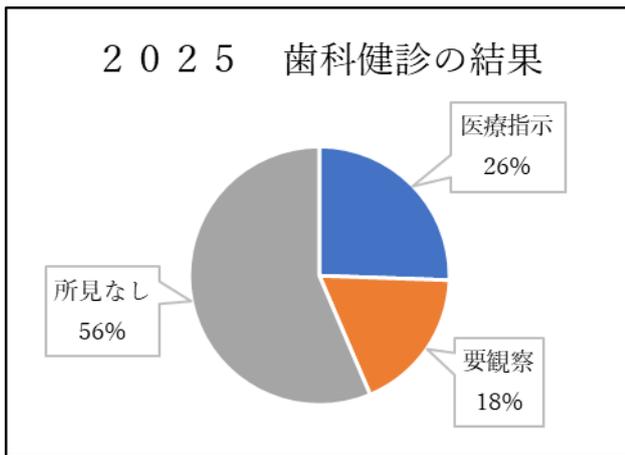
## 6月の保健目標

よい姿勢を保とう

今年度の健康診断が全て終了しました。問診票の記入や尿検査の提出等、御協力いただき、ありがとうございました。治療のお知らせをもらった人は早めに医療機関を受診して、元気な心と体で学校生活を送りましょう。



## \* 歯科健診の結果をお知らせします \*



「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を受診した児童全員に配布しました。医療指示（結果のお知らせ下段）があった人は、早めに歯科医院を受診してください。また、要観察（結果のお知らせ中段）の人はもちろん、所見なし（結果のお知らせ上段）の人も日頃の歯みがき、デンタルフロスをしっかり続けましょう。

## むし歯の原因になる4つの要素

① **歯の質**：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③ **糖分**：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



② **細菌（ミュータンス菌）**：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④ **時間**：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

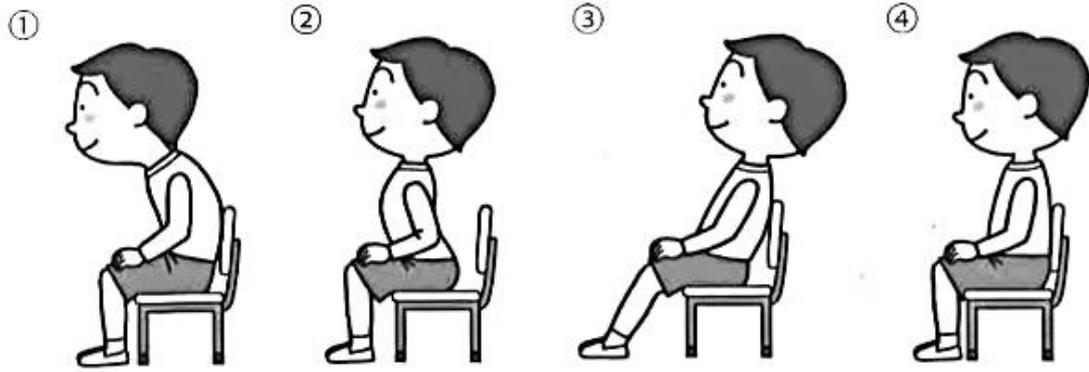


○第82回全国小学生歯みがき大会に参加します(対象5年生)  
→歯ブラシとデンタルフロスの実習

○保健委員によるクイズを放送します



\*「よい姿勢を保とう」 あなたの姿勢はどれかな？\*



- ① 背中が丸くなり、前かがみ
- ② イスに浅く座り、腰が反り返っている
- ③ イスの背にもたれ、足を前に投げ出している
- ④ イスに深く腰かけ、背すじがピンとのびている → → →

☆よい姿勢☆



\*水泳の授業がはじまります\*

※耳鼻科、眼科の疾病、内科の治療は済みましたか？  
(受診報告書が未提出の人は、原則水泳の授業に参加できません。)

【泳ぐ前】

- 睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べる
- 健康観察をする
- 準備運動はしっかりと、ていねいにする

【プールから出たあとは】

- シャワーをあびて、しっかりからだをふく



【プールでは】

- プールサイドを走らない
- プールに飛び込まない
- ふざけない、さわがない
- 疲れたら無理をしない
- 排水溝に近づかない

