



山崎小学校 保健室

とうとう運動会まであと数日となりました。体調はどうですか？疲れはでいていませんか？
普段から早寝早起朝ごはんを食べて、元気いっぱい当日を迎えたいですね。
梅雨の晴れ間は気温もぐっと上がります。こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう！



は くち けんこうしゅうかん
＼6月4日～10日は歯と口の健康週間です／

まいにちいっしょに生活をともしている、私たちの相棒「歯」。

この機会に、歯の役割を確認して、これからも自分の歯を大事にしようね！

歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1 国語の授業
の音読



2 休み時間の
ボールあそび



3 ごはんを味わって
たべること



A 答えは… ゼーんぶ！

発音や会話がはっきりできる
のは、歯がきちんとそろって
いるおかげです

走ったり力を出すときには、
ぎゅっと歯をくいしばります。
歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、
味を楽しむことができ、噛む
刺激で脳が活発になります



梅雨
の合間に気温が高く
なった日は注意して

熱中症

5月後半は、すごく暑い日何日ありましたね。暑さに慣れていない今、特に注意が必要です。予防の仕方を身に付けて、
気をつけていきましょう。

今年は水泳の授業があります。

ルールを守って、楽しい時間にしようね！

熱中症 どうすれば防げる？

こまめな水分補給
のどがかわいて
いなくても飲む



30分に1回休憩
体温を下げる
ために休む



服装に気をつける
薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切



4つの「ない」でプールでの事故をゼロに



1 走らない プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。

2 飛び込まない 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。

3 ふざけない ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。

4 無理をしない 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果は、歯科検診のみ全員に配布します。その他の眼科・歯科・耳鼻科・内科（運動器）検診は、異常がある場合のみ配布となりますので、よろしくお願いします。

6月行事予定

6月16日（水）眼科検診（1・4・5年生）
17日（木）歯科検診（1・6年生）
24日（木）耳鼻科検診（2・4・6年生）
30日（水）眼科検診（2・3・6年生）

