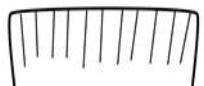


# ほけんだより 6月号



令和元年 5月 31日  
 新宿区立落合第四小学校  
 校長 本間 基史  
 養護教諭 小林 梓



全校一丸となって、一生懸命取り組んだ運動会も無事に終わり、6月がやってきました。

梅雨の時期は、外で体を思い切り動かすことができない日が多くなります。ずーっと部屋の中ばかりの生活が続くと、心も体もウズウズしがちに・・・体を動かしたくなる気持ちはよく分かります

が、教室内や廊下で走り回るのは、あなたにとっても周りの人にとってもキケン！！読書などを楽しんで、けがのないように過ごしましょうね。

## 6月の保健行事予定

【13日(木)】 平瀬歯科校医による  
 歯科講話と指導(3年生)

【26日(水)、27日(木)】 色覚検査(4年生の希望者)

### 【おうちの方へ】

- 結果のお知らせを受け取りましたら、早め検診をおすすめします。特に、内科・眼科・耳鼻科検診については、受診や治療が済んでいないと水泳学習に参加できません。
- 4月から、定期健康診断を実施してまいりました。ご協力ありがとうございました。6月末に各検診の結果をまとめてご家庭に返却いたします。保護者欄に押印のうえ、学校までご返却をお願いいたします。

3年生は、歯科指導のおたよりをよく読んで、持ち物の準備をしましょう。



## 汗拭きタオルも忘れずに！！



梅雨の時期は、蒸し暑さが続きます。休み時間や体育の授業後、全身汗だらけの人をよく見かけますが、何で汗を拭いていますか？洋服やそのまま自然乾燥なんていう人はいませんか？汗をそのままにしておくと、においがしたり全身が不潔になります。また、体が急激に冷えて、風邪を引くことも。ハンカチとは別に、汗拭きタオルを持ってきましょう。

## カミング30って何のこと??

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。8020運動という言葉があります。これは、「80歳になっても20本の歯が残るように歯を大切にしよう！」という意味です。そして、カミング30は、「一口30回かんで食べましょう！」という意味です。みなさんは家での食事や給食の時に一口30回かんで食べていますか？よくかんで食べると、健康にとってもいいことばかりなんですよ♪

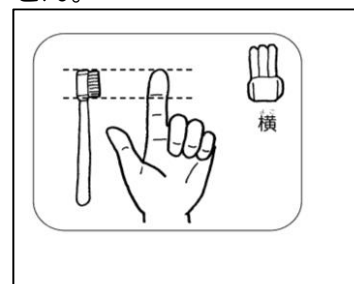
### よくかむとこんなにいいことがあるよ！

- ひ**……肥満防止につながる！
- み**……味覚の発達 味が分かり味覚を育てる！
- こ**……言葉の発音をはっきりとする！
- の**……脳の発達 脳の働きが活発になる
- は**……歯の病気予防にもつながる！
- が**……「がん」の予防にもなる！
- い**……胃の働きを助ける！
- ぜ**……全身の体力向上！！



### 歯ブラシの選び方

歯ブラシはどんなものでもいいというわけではありません。

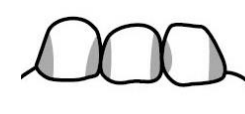


人差し指の第一関節1つ分よりも小さいものを選びましょう。

### 虫歯予防…こんなところを磨こう！



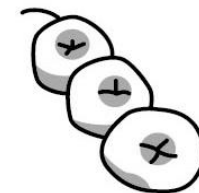
歯と歯ぐきの間



歯と歯のすきま



前歯の裏側



奥歯のみぞ

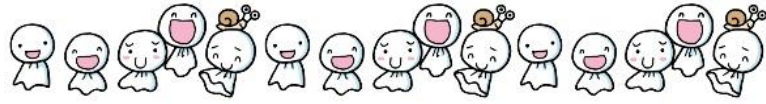


奥歯のほっぺた側

食後3分以内に、3分間しっかりと磨くのがポイント！

# ほけんだより <sup>がつごう</sup> 6月号

令和元年 6月 3日  
新宿区立落合第四小学校  
校長 本間 基史  
養護教諭 小林 梓



## “先生あのおねポスト” <sup>せっち</sup> を設置します♪

保健室は、落四の皆さんにとってどんな場所です？ 私は、落四の皆さんに、「毎日楽しく学校で生活してほしいな。今日学校に来て良かった～と思ってほしいな。」と、いつも思いながら、保健室で皆さんのことを見守っています。

でも、毎日楽しいことばかりではないこともあると思います。ちょっと聞いてほしい悲しかったこと、頭にきたこと、誰かに相談したいことなど、どんなことでもかまいません。もちろん、学校であった、面白いこと、楽しいこと、嬉しいことのお話でもオッケーです。保健室の鍵つきポストに手紙を書いて入れてください。保健室からお返事を書きます。皆さんからのお手紙を待っています。



※鍵つきポストなので、小林先生以外の誰かに見られる心配はありません。安心してくださいね。

※ポスト前にお手紙用の紙を用意しておきます。その用紙に書いてもいいですし、それ以外の紙に書いてもかまいません。

### 【保護者の方へ】

子供たちにとって、多くの大人に見守られながら成長していけることは、大きな安心感につながり、その安心感が、「自分は自分らしさを大切にいいんだ、自分は大切な存在なんだ」と言った、自己肯定感を高めることになると考えています。自己肯定感が高い子供は、周りの人も大切に思えます。そんな子供たちにはなってほしいです。

そんな思いから、今回、気軽に相談できるツールとして鍵つきポストを設置することにしました。いつでも相談できる、話ができる環境を整え、そこで子供たちの成長を見守りたいと思っています。各ご家庭でも、このような趣旨であることをお子さまにお話ししていただき、誰でもいつでも気軽に利用できる保健室であることを伝えていただけたら幸いです。



ここからは、先生あのおねポスト用紙の見本を紹介いたします！

先生あのおねポスト用紙 年 組名前 ( )

### 自由なお手紙用

この用紙には、何でも自由に書きたいことを書いてください♪

先生あのおねポスト用紙 年 組名前 ( )

ちょっと聞いて！

### お悩み相談のお手紙用

聞いてほしい心配なことや悩みを書いてください。

もしも相談したい人が小林先生以外にもいる場合は書いてね。

他に相談したい人はいますか？→ ( ) 先生

その他の人 ( )