

ほけんだより



令和8年6月2日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 〇〇〇〇
養護教諭 〇〇〇〇

梅雨の季節をむかえました。
湿度の高いこの時期は、知らないうちに体の水分が失われています。のどがかわく前に、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。また、気圧の変化によって体調をくずしやすくなるため、無理をせずに過ごすことも大切です。



6月3日(水)は、**歯科検診**です。

朝、歯をみがいて登校してね！歯科検診の結果は全員に配布します。



水泳学習が始まります

プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。



うらもあります

だ液のスーパーパワー

守ろう歯と口の健康

だ液 すごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



おもてからつく

おとな やく ひとり
大人の約2人に1人!
に ほん じん ざく びん びょう
日本人の国民病

は うしな げん いん
歯を失う原因
だい いち い
第一位

いた
痛くないのに
どうして怖い?
こわ

歯周病

じ かくしょうじょう じゅうしやう か
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

ぜんしん
全身の
こわ びょう き げん いん
怖い病気の原因
にも

は し にく けん こう たい せつ
歯だけでなく歯肉の健康も大切に

なん い
何て言ってる? 歯科検診

し か けん しん ぎょう ご
歯科検診用語の
意味を知っておこう♪



／ げんざいし
現在歯
ちりょう ひつよう
治療の必要の
ない健康な歯

CO ぎょうかんさつし
要観察歯
むし歯に
なりそうな歯

C むし歯 しー?
かりエス?
ちりょう ひつよう
治療が必要な
むし歯

○ しょちし
処置歯
ちりょう まる?
治療が
済んでいる歯

GO ししゅうしつかんようかんさつし
歯周疾患要観察者
かる しにく
軽い歯肉の
炎症がある

G ししゅうしつかんりかんしや
歯周疾患罹患患者
ちりょう ひつよう
治療が必要な
歯周疾患

△ ぞうしつし えいぞうし
喪失歯 (永久歯)
さんかく?
えいぞうし
永久歯が
なくなった状態

× ぎょうちゅういにゅうし
要注意乳歯
ぬ ばくかどうか
抜くかどうか
相談が必要な
乳歯

☆☆☆
いっしょなのは
どこ?

た おな
この食べものと同じところはどこかな? □□をうめよう。
ヒントは食べるとき。自分が食べているときを想像してみて。



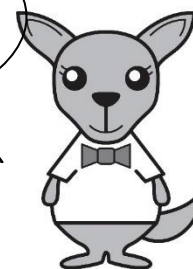
ステーキ、にんじん、きんぴらごぼう、
さきいか、チューイングガム、せんべい

よく □ □ た 食べもの



ま な び
まなびの教室

みなさんは
「まなびの教室」
について知っていますか?



とくい にかて ひとり
得意なこと、苦手なことは一人ひとりちがいます。
か まな とくい ひと き まな とくい ひと ひと
書いて学ぶのが得意な人、聞いて学ぶのが得意な人、人それぞれちがいます。
ひとり ちから
一人ひとりがもっている 力 をのばすために、それぞれにあった学び方を学習する教室です。

まなびの教室は、西校舎3階の音楽室のとなりにあります。
とつかだいさんしょうがっこう まいしゅうきんようび おこな
戸塚第三小学校では、毎週金曜日に行っています。

すうにん がくしゅう
数人で学習したり、
こべつ がくしゅう
個別で学習したりしています。
まな ないよう
学ぶ内容は
ひとりひとり
一人一人ちがいます。



まなびの教室の先生方

おちあいだいいちしょうがっこう おちあだいにしょうがっこう おちあだいいんしょうがっこう とつかだいさんしょうがっこう
落合第一小学校、落合第二小学校、落合第四小学校と戸塚第三小学校の4校を担当しています。