

# ほけんだより 6月

神宅小学校

'21.6.1

今年<sup>ことし</sup>はとても早く梅雨<sup>はつゆ</sup>に入りました。  
 天気<sup>てんき</sup>の変化<sup>へんか</sup>が影響<sup>えいきょう</sup>して、体調<sup>たいちよう</sup>をくずし  
 やすい時期<sup>じき</sup>でもあります。  
 生活<sup>せいかつ</sup>リズムを整え<sup>ととの</sup>、毎朝<sup>まいあさ</sup>の検温<sup>けんおん</sup>や健康<sup>けんこう</sup>  
 チェック<sup>げんき</sup>をしてもらって、元気<sup>げんき</sup>に学校<sup>がっこう</sup>へ  
 来<sup>き</sup>てくださいね。

今月<sup>こんげつ</sup>の保健<sup>ほけん</sup>目標<sup>もくひょう</sup>  
**歯<sup>は</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にしよう**  
 つゆ時<sup>つゆとき</sup>のくらしに  
**気<sup>き</sup>を付けよう**

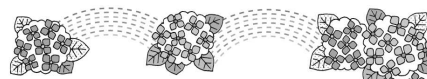
プール学習<sup>がくしゅう</sup>が  
**始<sup>はじ</sup>まります**

耳<sup>みみ</sup>そうじ<sup>そうじ</sup>をしておこう



手<sup>て</sup>足のつめ<sup>つめ</sup>を切<sup>き</sup>っておこう

9~10時<sup>じかん</sup>間の  
**すい眠<sup>みん</sup>をとって**おこう

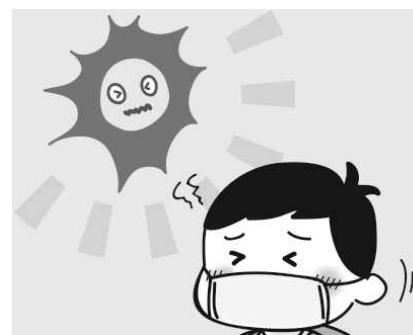


その口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>

## むし歯菌<sup>ばきん</sup>が大好き<sup>だいじ</sup>!?

歯<sup>は</sup>みがきでコ<sup>こ</sup>ロナ<sup>ろな</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>

歯<sup>は</sup>こうが残<sup>のこ</sup>っていると、  
 いろいろ<sup>い</sup>ろいろなウイルス<sup>う</sup>ルスがくっ  
 つきやすくなります。  
 口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>を清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>にしておく  
 ことはコ<sup>こ</sup>ロナ<sup>ろな</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>のため<sup>ため</sup>に  
 も大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>です。



熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>に注意<sup>ちゆうい</sup>!!

マスク<sup>あつ</sup>をしていて「暑い<sup>あつ</sup>」と  
 感<sup>かん</sup>じたら、他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>から離<sup>はな</sup>れて  
 マスク<sup>あつ</sup>をはずしましよ。う。  
 こまめな水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゆう</sup>も忘れ<sup>わす</sup>れずに。

◆保護<sup>ほご</sup>者<sup>しや</sup>のみなさまへ◆

6月<sup>じゅう</sup>は「食<sup>しょく</sup>育<sup>いく</sup>月<sup>げつ</sup>間<sup>かん</sup>」です。ご家庭<sup>かてい</sup>の食<sup>しょく</sup>生活<sup>せいかつ</sup>に次<sup>つぎ</sup>のよう<sup>よう</sup>な「こ食<sup>こしょく</sup>」はありませ<sup>な</sup>せんか?

気<sup>き</sup>をつけて  
**7つの「こ食<sup>こしょく</sup>」**

- 孤<sup>こ</sup>食<sup>しょく</sup>** 家族<sup>かぞ</sup>不在<sup>ざい</sup>で1人<sup>ひとり</sup>だけで食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をする
- 小<sup>せう</sup>食<sup>しょく</sup>** 1回<sup>いち</sup>の食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>量<sup>りやう</sup>が少<sup>せう</sup>なく、少<sup>せう</sup>量<sup>りやう</sup>しか食<sup>しょく</sup>べない
- 個<sup>こ</sup>食<sup>しょく</sup>** 同<sup>どう</sup>じ食<sup>しょく</sup>卓<sup>たく</sup>で家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>がバ<sup>ば</sup>ラバ<sup>ら</sup>ラの物<sup>もの</sup>を食<sup>しょく</sup>べる
- 子<sup>こ</sup>食<sup>しょく</sup>** 大<sup>だい</sup>人<sup>にん</sup>が不在<sup>ざい</sup>で、子<sup>こ</sup>どもだ<sup>だけ</sup>で食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をする
- 粉<sup>こな</sup>食<sup>しょく</sup>** パ<sup>ぱ</sup>ス<sup>す</sup>タやピ<sup>ぴ</sup>ザな<sup>な</sup>ど、粉<sup>こな</sup>を<sup>を</sup>使<sup>つか</sup>う高<sup>こう</sup>カ<sup>か</sup>ロ<sup>ろ</sup>リ<sup>り</sup>ーの  
主<sup>しゆ</sup>食<sup>しょく</sup>を好<sup>こう</sup>んで食<sup>しょく</sup>べる
- 固<sup>こ</sup>食<sup>しょく</sup>** 決<sup>けつ</sup>ま<sup>ま</sup>った物<sup>もの</sup>や好<sup>こう</sup>きな物<sup>もの</sup>の<sup>の</sup>しか食<sup>しょく</sup>べない
- 濃<sup>のう</sup>食<sup>しょく</sup>** 塩<sup>えん</sup>分<sup>ぶん</sup>や糖<sup>とう</sup>分<sup>ぶん</sup>の多<sup>た</sup>い物<sup>もの</sup>の<sup>の</sup>ば<sup>ば</sup>か<sup>か</sup>り食<sup>しょく</sup>べる

食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>中のマ<sup>ま</sup>ナーが身<sup>み</sup>につか<sup>な</sup>ない、偏<sup>へん</sup>食<sup>しょく</sup>で栄<sup>えい</sup>養<sup>やう</sup>のバ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>スがと<sup>と</sup>れ<sup>れ</sup>ないな<sup>な</sup>ど、子<sup>こ</sup>どもにと<sup>と</sup>ってよ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>ないこ<sup>こ</sup>とば<sup>ば</sup>か<sup>か</sup>りです。食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>は、大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>な家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>の時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>。「お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>しい<sup>しい</sup>ね<sup>ね</sup>」と声<sup>こゑ</sup>を<sup>を</sup>か<sup>か</sup>けな<sup>な</sup>が<sup>が</sup>ら、一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>に食<sup>しょく</sup>べる習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>をつ<sup>つ</sup>けま<sup>ま</sup>しよ。う。



歯<sup>は</sup>みがきを<sup>を</sup>ていね<sup>い</sup>いに<sup>に</sup>して<sup>して</sup>いない

歯<sup>は</sup>につ<sup>つ</sup>いた  
 白<sup>しろ</sup>いか<sup>か</sup>た<sup>た</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>は、  
 ボク<sup>ぼく</sup>た<sup>た</sup>ち<sup>ち</sup>の<sup>の</sup>家<sup>か</sup>。  
 歯<sup>は</sup>みが<sup>が</sup>き<sup>き</sup>なん<sup>ん</sup>て...  
 簡<sup>かん</sup>単<sup>たん</sup>で<sup>で</sup>い<sup>い</sup>い<sup>い</sup>よ!

白<sup>しろ</sup>いか<sup>か</sup>た<sup>た</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>は<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>垢<sup>か</sup>と  
 言<sup>い</sup>っ<sup>つ</sup>て、む<sup>む</sup>し<sup>し</sup>歯<sup>は</sup>菌<sup>きん</sup>や<sup>や</sup>歯<sup>は</sup>周<sup>しゅう</sup>  
 病<sup>びやう</sup>の<sup>の</sup>原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>る<sup>る</sup>菌<sup>きん</sup>が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>  
 い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。水<sup>みず</sup>に<sup>に</sup>溶<sup>と</sup>け<sup>け</sup>に<sup>に</sup>く<sup>く</sup>い<sup>い</sup>ので、う<sup>う</sup>  
 が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>では<sup>は</sup>ダ<sup>ダ</sup>メ。歯<sup>は</sup>みが<sup>が</sup>き<sup>き</sup>  
 で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ち<sup>ち</sup>ん<sup>ん</sup>と<sup>と</sup>取<sup>と</sup>り<sup>り</sup>の<sup>の</sup>ぞ<sup>ぞ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>しよ。う。

お<sup>お</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>を<sup>を</sup>ダ<sup>ダ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ダ<sup>ダ</sup>ラ<sup>ラ</sup>食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る

砂<sup>さ</sup>糖<sup>とう</sup>が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん  
 入<sup>い</sup>っ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>お<sup>お</sup>か<sup>か</sup>し。  
 ダ<sup>ダ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ダ<sup>ダ</sup>ラ<sup>ラ</sup>食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>よ<sup>よ</sup>!

む<sup>む</sup>し<sup>し</sup>歯<sup>は</sup>菌<sup>きん</sup>は、ダ<sup>ダ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ダ<sup>ダ</sup>ラ  
 食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>が<sup>が</sup>大<sup>だい</sup>  
 好<sup>こう</sup>き。食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>る<sup>る</sup>物<sup>もの</sup>に<sup>に</sup>含<sup>く</sup>ま<sup>ま</sup>れる<sup>る</sup>糖<sup>とう</sup>分<sup>ぶん</sup>  
 を<sup>を</sup>エ<sup>エ</sup>サ<sup>サ</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>酸<sup>さん</sup>をつ<sup>つ</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>し、歯<sup>は</sup>  
 を<sup>を</sup>溶<sup>と</sup>か<sup>か</sup>して<sup>して</sup>ま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>ます。お<sup>お</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>  
 は<sup>は</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>を<sup>を</sup>決<sup>けつ</sup>め<sup>め</sup>て<sup>て</sup>食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>ま<sup>ま</sup>しよ。う。

あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>か<sup>か</sup>ま<sup>ま</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>に</sup>食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る

だ<sup>だ</sup>液<sup>えき</sup>が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん  
 出<sup>で</sup>た<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>流<sup>なが</sup>さ<sup>さ</sup>れ<sup>れ</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>う!  
 よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>か<sup>か</sup>ま<sup>ま</sup>な<sup>な</sup>く<sup>く</sup>て<sup>て</sup>も  
 い<sup>い</sup>い<sup>い</sup>よ

口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>の<sup>の</sup>汚<sup>あ</sup>れ<sup>れ</sup>を<sup>を</sup>洗<sup>あら</sup>い<sup>い</sup>流<sup>なが</sup>  
 し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>だ<sup>だ</sup>液<sup>えき</sup>。よ<sup>よ</sup>く  
 か<sup>か</sup>ん<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>食<sup>しょく</sup>べ<sup>べ</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>出<sup>で</sup>ま<sup>ま</sup>す。  
 普<sup>ふ</sup>段<sup>だん</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>か<sup>か</sup>み<sup>み</sup>応<sup>お</sup>え<sup>え</sup>の<sup>の</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>物<sup>もの</sup>を<sup>を</sup>  
 選<sup>え</sup>ん<sup>ん</sup>で、ひ<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>口<sup>くち</sup>30<sup>さんじゅう</sup>回<sup>かい</sup>し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>か  
 み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>しよ。う。