



児童数配布

6月に入り、梅雨の時期を迎えます。外で遊べなかったり、ぬれて寒かったり…などで、心もどんよりしていませんか。雨が降ることで、あじさいなどの花がきれいに咲いたり、かたつむりを見かけたり、虹を見つけられたり、外で遊べる喜びをいつも以上に感じらるような、わくわくする出来事も起こります。楽しいことを見つけながら、心の中は、晴れやかに過ごしていきましょう。

◎今月の保健目標

歯を大切にしましょう

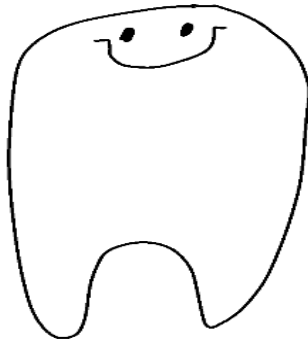


みなさんは、毎日歯みがきをして、歯や口の健康を大切にしていると思います。でも、考えたことはありますか。なぜ、歯は大切なのでしょうか。

食べ物を食べやすくするために、細かくかみ切る以外にも、次のようなことが、歯の役割にあります。勉強や運動、人との関わりでも、歯はみなさんの役に立っています。食後の歯みがきで、これからも歯や口の健康を守っていきましょう。

発音を助ける

表情を豊かにする



体のバランスや姿勢を保つ

かむことで脳を活発にする

◎6月の保健行事

- | | |
|--------|-------------------|
| 3日(金) | 内科検診(1年生) |
| 9日(木) | 歯科検診(2・6年生) |
| 16日(木) | 歯科検診(1・4年生) |
| 23日(木) | 歯科検診(3・5年生) |
| 27日(月) | 歯みがき週間(7月1日(金)まで) |

歯科検診の日は、いつものように、ていねいに歯をみがいて来ましょう。

歯みがき週間の時に、『歯みがきカード』を配ります！

歯みがき週間の間、食後にみがいた回数を数えて、色をぬりましょう。平日なら2回、休日は3回を目指して、みがいた後の気持ちよさを体で感じましょう。

保護者の皆様へ

梅雨の訪れを感じるような日々が続いていますが、保護者の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

雨の上がった日は、中休みに校庭でめいっぱい体を動かす子どもたちを、多く見かけます。教室でも、絵を描いたり、本を読んだり、思い思いに過ごしています。好きなことをして過ごす子どもたちは、本当に嬉しそうで、見ているこちらにも元気な気持ちになります。梅雨も、笑顔で乗り越えていきましょう。



「天気の良い日に
頭が痛くなる…」

その頭痛、

天気痛（気象病）の可能性も！

天気が崩れる時に、気圧の変化を耳の奥の内耳が感じ取り、頭痛などの体調不良が引き起こされることがあります。

保護者の方からも、来室した子どもたちからも、「曇りや雨の日に、頭痛や体調不良が起こる。」という声を聞くことがあり、私自身、頭痛や耳の痛みなどを感じることもあります。

これから迎える梅雨や台風の時期を、少しでも快適に過ごせるように、今回は天気痛の対処法として耳のマッサージをご紹介します。



【耳のマッサージ】

内耳のリンパなどの流れを良くして、予防していきましょう。

- ①耳の上・下・横を軽くつまみ、それぞれの方向に5秒程引っ張ります。
- ②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回します。
- ③耳を包むように折りたたんで、5秒キープします。

【本校での歯科教育】

（1）歯科衛生士による歯科教育（西東京市では、1・3・4・6年で実施）

今年度は、9月に実施を予定しています。歯みがきの実践はせず、動画を見ながら学んでいきます。

（2）歯みがき週間

後日、食後に歯をみがいた回数を記録する『歯みがきカード』を配布します。

6/27（月）～7/1（金）までの期間、食後にみがいた回数によって色分けして記録をしていき、食後の歯みがきの習慣化を目指します。ご家庭でのお声掛けや、仕上げ歯みがきなど、ご協力をお願いいたします。