



令和7年5月30日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ

梅雨の時期に美しくさくあじさいは、育つ場所の土が酸性だと青色に、中性からアルカリ性だとピンク色になるそうです。人間も、食べたもので体ができているのは同じ。しっかりと栄養をとるために、食べ方も大切です。磯辺小の給食では、4のつく日は姿勢の日、8のつく日はカミカミデーです。意識しながらおいしくいただきましょう。

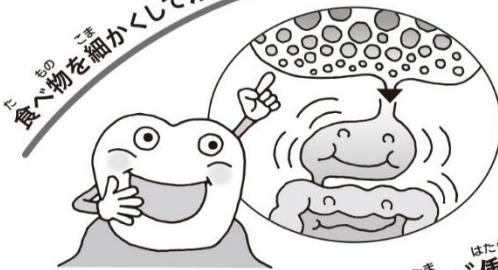
6月4日～10日は
歯と口の健康週間



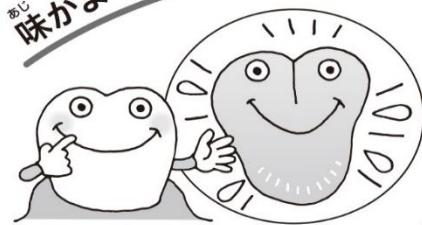
クイズ！歯の役割はどれ？



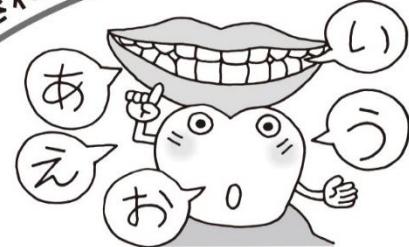
食べ物を細かくして消化しやすくする



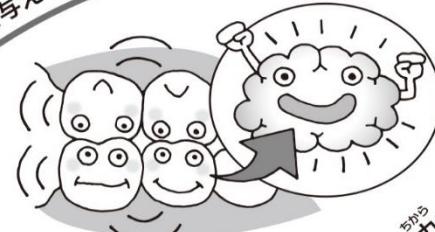
味がよくわかるようにする



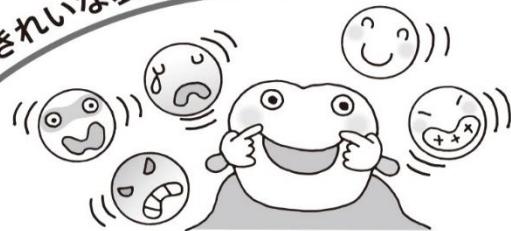
きれいに発音できるように助ける



脳に刺激を与えて頭が動くようにする



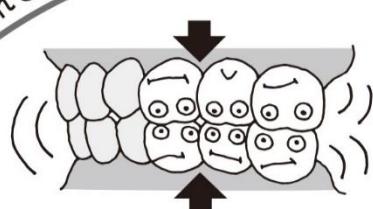
きれいな表情をつくる



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも
影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を自覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも
影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも
影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

学校医の先生による健康診断も、残り半分ほどになりました。下の表は、6月の健康診断スケジュールです。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをおうちの人といっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
6月 4日 (水)	耳鼻科健診 (先生) 聴力再々検査者	1・5年、 ねん	【気をつけること】かみの毛が耳にかかるないようにしましょう。耳と鼻の様子をみてもらいます。
6月 5日 (木)	歯科健診 (先生)	5年 ねん	【気をつけること】朝の歯みがきをしっかりとし てきましょう。歯と口の様子をみてもらいます。
6月10日 (火)	歯科健診 (先生)	4年 ねん	
6月11日 (水)	内科健診 (先生)	3年 ねん	【持ち物】体操服 皮ふや心臓、関節の動きなどをみてもらいます。
6月19日 (木)	歯科健診 (先生)	1年 ねん	
6月23日 (月)	歯科健診 (先生)	6年 ねん	6月5日 (木)、6月10日 (火) のらんを参考に してください。
6月24日 (火)	歯科健診 (先生)	2年、かもめ ねん	
6月26日 (木)	内科健診 (先生)	6年 ねん	6月11日 (水) のらんを参考にしてください。



♪5年生にお知らせ♪

6月6日 (金) に「全国小学生歯みがき大会」に参加する予定です。全国小学生歯みがき大会とは、教室で動画教材を視聴しながら、歯と口の健康について楽しく学習する取り組みのことです。当日、全員に歯ブラシとデンタルフロスをプレゼントします。お楽しみに♪



おうちの方へ

- 直射日光を防ぐため、登下校時にはぼうしの着用をお勧めします。
- 体を冷やすための物品（せんすやうちわ、冷却パックや冷却シート等）は持参することができます。必ず記名してください。なお、手持ち扇風機等は、登下校中の使用については安全が確保できず、校内では使用する場面が想定されないため、学校への持参は控えてください。特別な事情があり持参したい場合は、担任までご連絡ください。
- 紫外線対策のため、日焼け止めクリームの使用をお勧めします。記名し、自己管理ができます。学校で使用してもかまいません。子どもが使うのに適した日焼け止めクリームは、「SPF15以上」「PA++~+++」を目安にし、「無香料」「無着色」の表示があるもの、プールでは「耐水性」「ウォータープルーフ」の表示があるもの、とされています（「学校生活における紫外線対策に関する具体的指針」より）。
- 特に9月頃までの間は、涼しく感じられる日でも水筒は毎日持ってきてください。のどがかわいていなくてもこまめに水分をとるよう、学級でも指導しています。また、お子さんの飲む量に合った水筒をご用意ください。早い時間帯で足りなくなっている場面が見受けられます。もちろん、学校の水道水を飲用することはできます。
- 各種健診の後、病気や異常の疑いがある場合には、受診をお勧めする手紙をお渡ししています。病気や異常の疑いがない場合には、6月末に配付する予定の「健康カード」に結果を記載しますので、その際にご確認ください。なお、歯科健診結果については、むし歯等の有無に問わらず、全員に配付します。
- 受診をお勧めする手紙の下部は、それぞれ「受診報告書」になっています。受診したら担任まで隨時ご提出ください。
- 日本脳炎の予防接種はお済みですか。1期（計3回）は接種日時点で7歳6か月末満である場合、定期予防接種として無料で受けることができます。詳細については、かかりつけ医にご相談ください。

