



天伯小学校
令和5年度
NO. 3
5月31日(水)

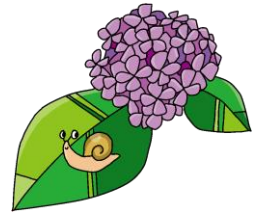


<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

あめ ひ あんぜん す
雨の日も安全に過ごそう!

雨が多い季節になってきました。外で遊ぶことができず、休み時間を室内で過ごすことが多くなります。けがのないよう、落ち着いて過ごしましょう。

また、梅雨の時期は湿気が多くじめじめとしていて、熱中症にも注意が必要です。水筒のお茶がなくなって、水道に水をくみにくる子をよく見かけます。多めの水分を用意するとよいですね。



6月の保健行事

日にち	けんしん けんさ 健診・検査	たいしょうがくねん 対象学年	おねがい
6/1 (木)	尿検査二次	一次で陽性の子	・朝一番の尿をとりましょう
6/2 (金)	(予備日)	一次で未提出の子	☆一次で陽性だった子には、お知らせと容器を配付しています
6/8 (木)	耳鼻科健診	1・3・5年生	・耳そうじをしてきましょう

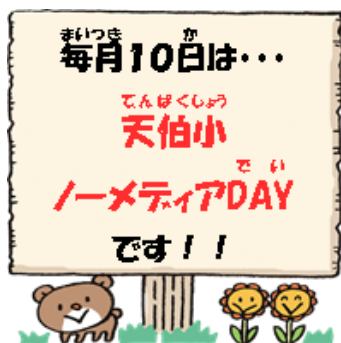
<保護者の方へ>

6/5 (月) に、食物アレルギー調査票を配付します。食物アレルギー疾患について詳しい情報を把握し、適切に対応するための大切な調査です。記入例を参考に記入していただき、6/9 (金) までに担任へご提出をお願いします。

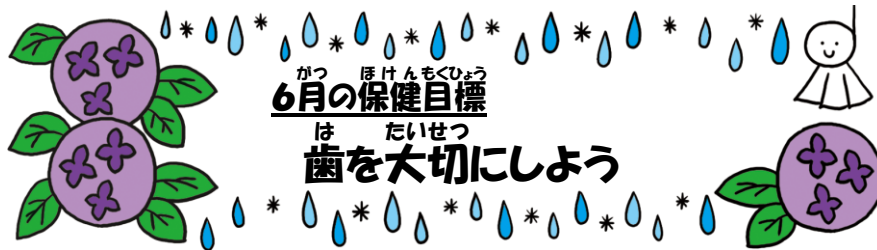


5月10日は、今年度初めての「天伯小 ノーメディア DAY」でした。目標は達成できましたか？いきなりノーメディアは難しい！という子は、低いレベルからチャレンジしてみてください。

今年度からカードに、メディア以外の過ごし方「おきかえメディア」を記入する欄を作りました。自分なりの「おきかえメディア」を決めて、ぜひ毎月10日はノーメディアが達成できるようにがんばってみましょう。今回は、みんなが決めた「おきかえメディア」を紹介しします。



- <みんなが考えたおきかえメディア>
- 外で遊ぶ
 - 友達と遊ぶ
 - 読書
 - ピアノの練習
 - 習い事の練習
 - ラジコン
 - 家の手伝い
 - 犬と遊ぶ
 - 自主勉
 - お母さんとお話
 - サッカー
 - 妹や弟と遊ぶ
 - カードゲーム
 - 野球
 - 絵をかく



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ゴールデンウィークに取り組んだ「歯みがきカレンダー」では、多くの子が毎日の歯みがきをしっかりできていました。しかし、朝の歯みがきを忘れてしまったり、時間をかけてできなかったりした子もいました。歯みがきのポイントを意識しながら、朝晩の歯みがきに取り組んで、これからも健康な歯を守っていきましょう。

みがき残しの多いところは？



歯垢(プラーク)ってなに？



歯垢(プラーク)とは、歯にくっついた細菌のかたまりのことをいいます。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯や歯肉炎の原因にもなるミュータンス菌も含まれています。ミュータンス菌はとてもねばねばしています。うがいでだけでは取ることができないので、しっかりと歯をみがくことが大切です。

ミュータンス菌はこんな子が大好き！



- ① 食後に歯をみがいていない・・・口の中が、菌が活動しやすい環境になります。
- ② 食べ物をよくかんでいない・・・だ液の出る量が少ないため、菌が洗い流されなくなります。
- ③ おかしをよく食べる・・・おかしには、菌のえさになる「糖」がたくさん含まれています。

➡ 生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！