

雨がよくなるじきになりました。雨の日は、かえるやきれいにさいているあじさいをみることができます。そとであそぶことはできないけれど、雨の日のよさをはっけんしてみましよう。

6月ほけんもくひょう

歯を大切にしよう

あいかわせんせいってどんなせんせい？

5月13日からこのがっこうでべんきょうしているせんせいです。

- すきなたべもの：オムライス
- すきなきょうか：さんすう

6月のほけんだよりは、あいかわせんせいがつくりましました。

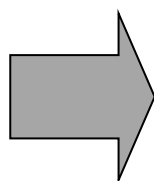
たいおんちょうせつをしまししよう

雨の日にぬれたままきょうしつにむかう子どもたちがおおきくおおくいました。

ぬれたままだとどうなるのでしょうか？

たいおんがさがる

かぜをひく・おなかがいなくなる



ぬれたままだと、からだのちょうしをくずしてしまします。

からだのちょうしをくずさないために、なにができるかな？

- タオルをもってくる
- くつした、きがえをもってくる

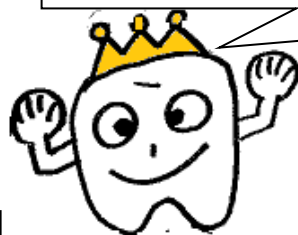


うえからきられるようにながそでをもってくることもたいせつです。つゆをげんきよくすごすためには、きおんにあわせてふくそうをかながえましよう。きがえがないときには、たいそうぎにきがえてもいいですね。そしてじぶんのからだをまもりましよう。

6月4日から6月10日までの1しゅうかんをむし歯よぼうしゅうかんといいます。

歯のけんこうについてかんがえて、こうどうするしゅうかんです。

歯みがきをしっかりしてむし歯きんをたおし、むし歯にならばいようにしまししよう。



クイズ① ※こたえはいちばん下にあるよ

歯の中にあるむし歯きんが毎日されるといやなことはなんでしょう。

- 1 あまいものたべること 2 はみがき 3 おいしゃさんにいかないこと

クイズ②

たくさんかむと、からだによいです。このなかでよくかむたべものはどれでしょう。

- 1 ごはん 2 やきにく 3 バナナ

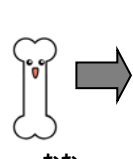


どうして歯はぬけるの？

歯がせいちょうするためです。

ほねは、大きくなる

からだは、大きくなる



歯は大きくなりません！！

おおきくならないからこどもの歯(乳歯)がぬけます。ぬけたばしょには、おとなの歯(永久歯)がはえてきます。

クイズ①のこたえ：2

クイズ②のこたえ：2

むし歯ができないためには、まい日はみがきをあさ、ひる、よるにすることがたいせつです。

おく歯はなぜみがきにくい？



いちばんおくにあるから



おく歯が大きいから
なるまでに時間がかかるから

おく歯はどのようにみがくの？

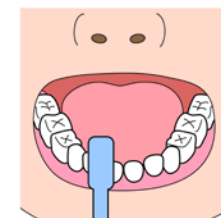
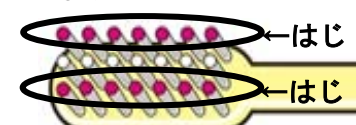
つまさき→



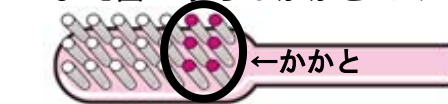
歯ブラシのつまさきでみがく

これもおぼえるとはみがきマスター

- まえ歯の左右は、歯ブラシをたてにしてはじめてみがく



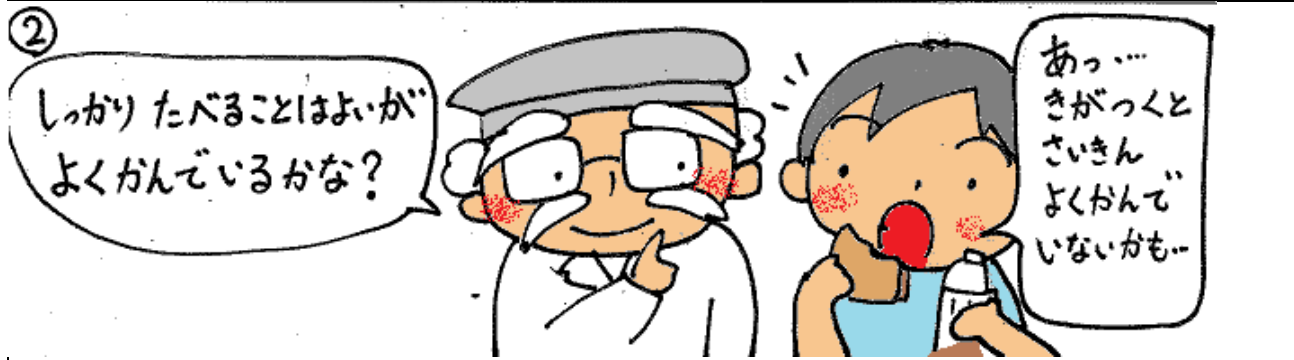
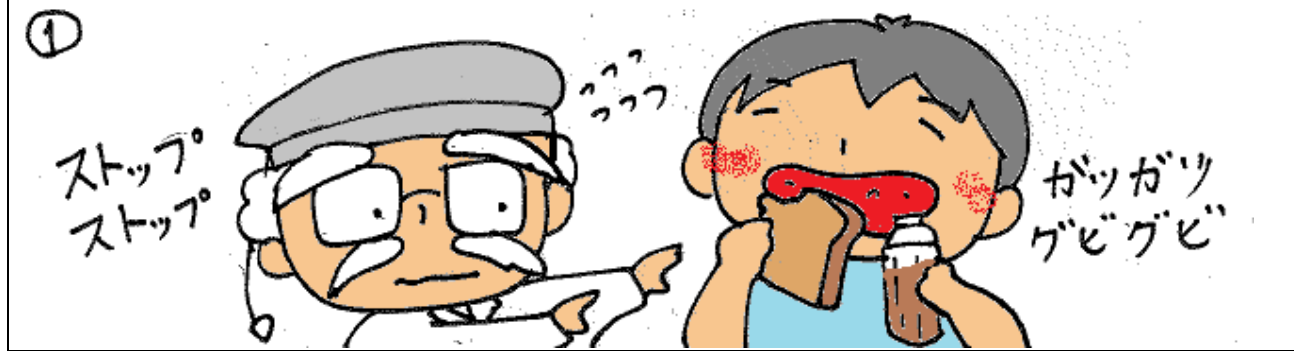
- まえ歯のうらはかかとでみがく



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおたえする「けんこうチャレンジ」をします。

だい 3 話 もぐもぐセロト忍



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

① 6月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、7月にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。

② 6月の「チャレンジシール」を、ほけんだよりの6月号にはる。
 (けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}人がいないときにきてくださいね。)
 →「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした^{ひと}人だけがわかるひみつのことばになります

_____ 年 _____ 組 _____ なまえ

6月号のクイズ

★ひとくちなん回かんでたべることをもくひょうにするとよいでしょうか？

① 3回 ② 30回 ③ 300回

こたえ：() ばん

6月号のチャレンジ

ごはんをしっかりかんでたべることができたら、ひとつ〇をつけましょう。



6月号の
 チャレンジシールをはろう

【参考・引用資料】・自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ からだの元気大作戦! 野井真吾 (2016) 株式会社芽ばえ社