

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。

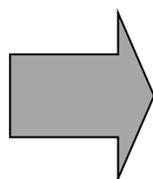
## たいおんちょうせつをしまししよう

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

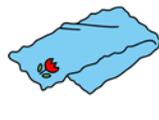
かぜをひく・おなかがいなくなる



ぬれたままだと、からだのちょうしをくずしてまいます。

### 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？

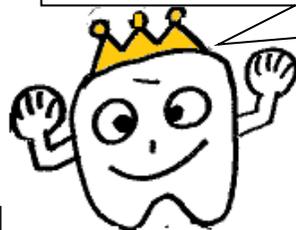
- タオルをもってくる
- くつした、きがえをもってくる



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ましよう。



### 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 おいしや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

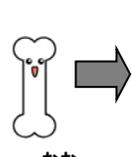


## どうして歯はぬけるの？

歯がせいちょうするためです。

ほねは、おおくなる

からだは、おおくなる



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



おく歯がおおく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？

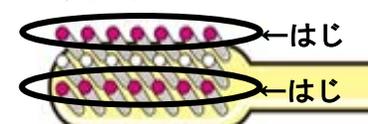
つまさき→



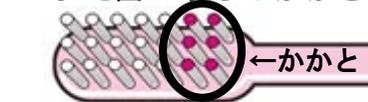
歯ブラシのつまさきでみがく

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でみがく



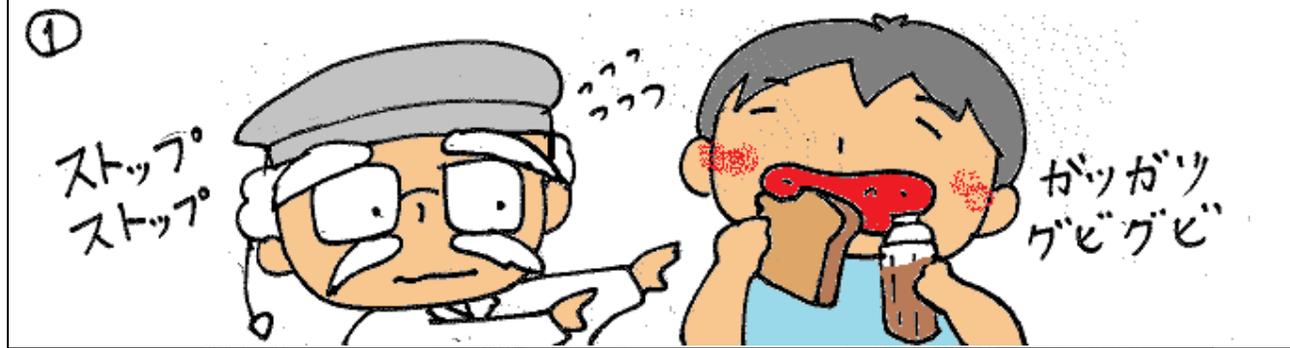
- まえ歯のうらはかかとでみがく



# 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<sup>せいかつ</sup>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<sup>ひと</sup>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<sup>ひと</sup>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