

ほけんだより



さいたま市立三室小学校
令和8年7月号

雨や暑さが続く中、体調を崩す児童が増えてきました。毎日の水筒のご準備など気を配っていただき、ありがとうございます。

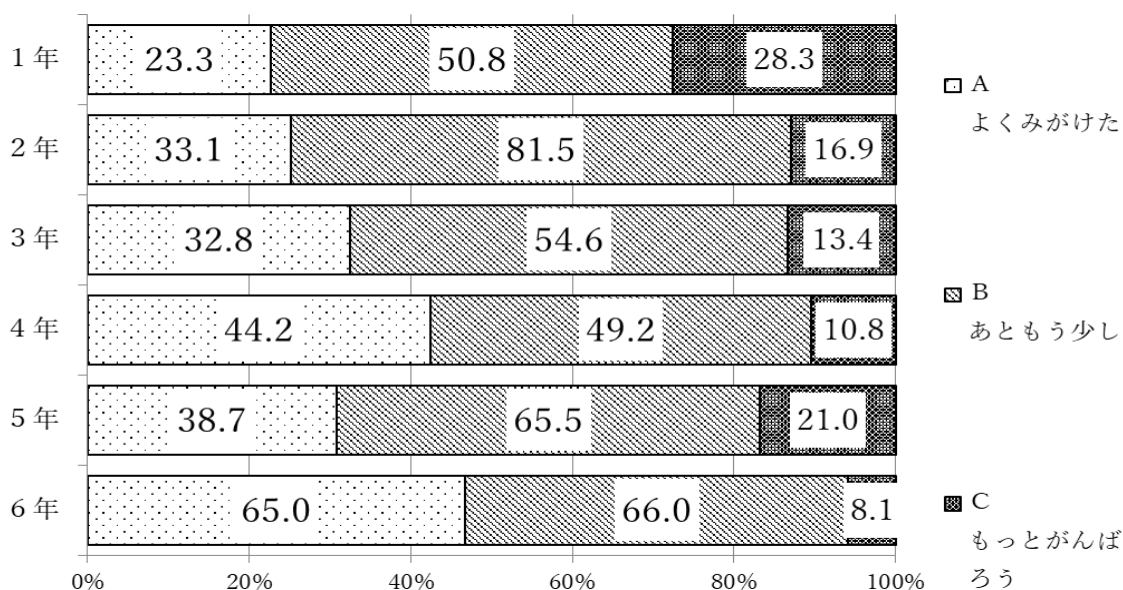
ハンカチを身に着けていない児童も多く、汗を洋服で拭う様子も見られます。汗をかいてそのままにしておくと、かゆみやあせもの原因になります。必ずハンカチやタオルをお子さんに持たせるようお願いいたします。

歯のピカピカ月間の取組「歯みがきテスト」の結果

歯みがきテストにご協力いただきありがとうございました。小学生の時期は、乳歯から永久歯に生え変わりの時期です。歯の生え始めの3年間は表面のエナメル質が不完全のため、むし歯になりやすいと言われています。歯みがきテストで赤く残ったところはみがき残しです。むし歯にしないためにこのテストの結果を歯みがきに活かしていただけると幸いです。

また、仕上げみがきは3年生ぐらいまでするとよいと言われています。ぜひご家庭でも話題にしてください。

歯みがきテスト結果



※なかよし学級の児童は各学年の結果に入れています。

<児童の感想より>

- よくみがけました。(1年生)
- 1年生のころはまっ赤だったけど、2年生はまっ白でびっくりしました。(2年生)
- 右がわがみがけていなかったのが気をつけます。(3年生)
- 歯みがき大会で教えてもらったことをやりました。(4年生)
- 歯の内側など、歯ブラシが届きにくいところをがんばりたいです。(5年生)
- みがきやすいところがあまりみがけていないのが残念でした。毎日3分がんばります。(6年生)



< 6月19日(金) 児童保健委員会で保健朝会を行いました >

歯のピカピカ月間の取組として、保健朝会で歯に関する〇×クイズを出題しました。保健委員の児童がクイズの質問と答えを考えて、スライドを作成し、自分たちで録音をした動画を全教室に向けて放送しました。

6-2 問題

歯磨き（はみがき）をしないと、口の中（くちのなか）のばい菌は約100万個（やくひゃくまんこ）になる

〇 か ×

正解

正解（せいかい）は...

×

です！

6-2 解説

理由（りゆう）は、歯磨き（はみがき）をしないと、口（くち）の中（なか）のばい菌（きん）は、なんと約1億個以上（やくいちおくこいじょう）にもなってしまいます。

食（た）べた後（あと）は、しっかり歯磨き（はみがき）をしましょう！

< 養護教諭が学級活動や保健の授業に参加しています >

☆どのクラスも真剣に取り組んでいました。ぜひ、ご家庭でも話題にしていいただければ幸いです☆

1年生「8020歯の健康教室」：さいたま市教育委員会作成の動画を視聴し、歯みがきを実践しました。

2年生「歯によいおやつをえらぼう」：歯につきやすくあまいおやつがむし歯になりやすいことを知り、自分はどのようなおやつを選んだらよいかを考えました。

3年生保健「毎日の生活と健康」：手洗い実験を行い、自分の手洗いで汚れやすいところを知りました。手洗いの音楽に合わせて、手洗いを実践しました。

4年生「学童歯みがき大会」：自分の歯肉を観察し、歯ブラシとデンタルフロスの使い方を学びました。

6年生「病気の予防」：感染症や生活習慣病について学んでいます。



学童歯みがき大会（4年生）



病気の予防（6年生）

< 熱中症に気を付けましょう！ >

もうすぐ夏休みですが、すでに猛暑日の気温を観測する日もあり、熱中症が心配される季節となりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、疲れがたまらないようご家庭でもご協力をお願いいたします。

熱中症を予防するには...

よく寝る

なんでも食べる

すいぶん水分をとる

暑い夏を元気で過ごすために

すいみん

じゅうぶんすいみんをとろう

はやね はやお せいかつ
早寝・早起きで生活のリズムを整え十分なすいみんをとる。

暑い夏を元気で過ごすために

えいよう 栄養

栄養のバランスがくずれると夏バテをするぞ！

すききらいをしない
あさ ひる よる しよくじ
朝・昼・夜の食事をきちんと食べる。

朝 昼 夜