

ほけんだより



さいたま市立三室小学校
令和7年7月号

暑い日が続く中、体調を崩す児童が増えてきました。毎日の水筒のご準備や暑さ対策に気を配っていた
だき、ありがとうございます。

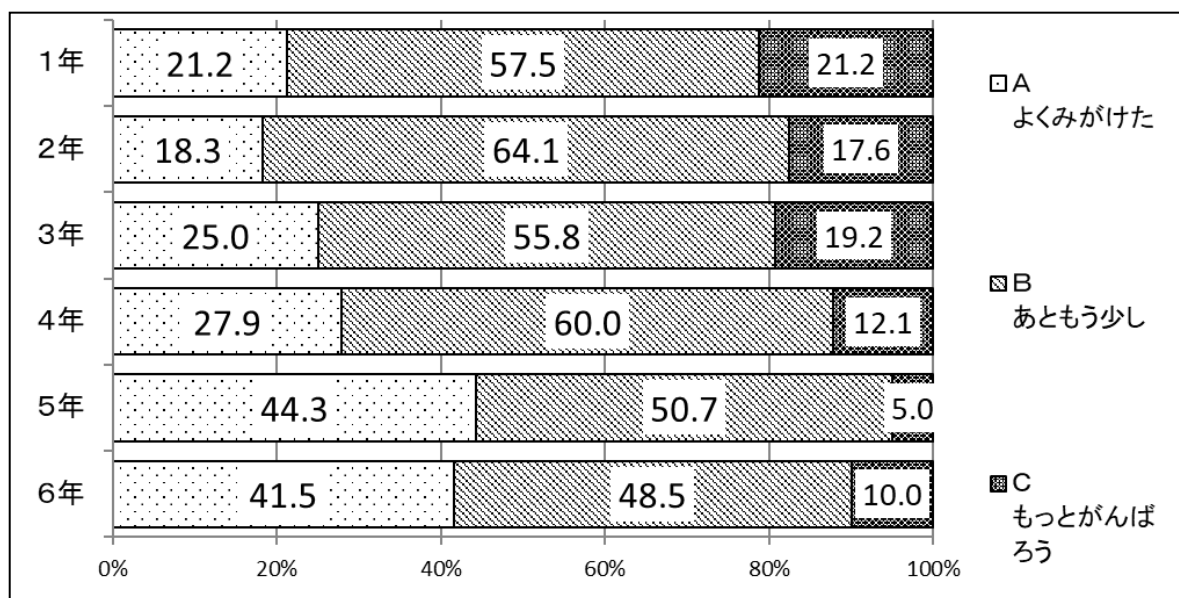
ハンカチを身に着けていない児童も多く、汗を洋服で拭う様子も見られます。汗をかいてそのままにし
ておくと、かゆみやあせもの原因になります。必ずハンカチやタオルをお子さんに持たせるようお願いい
たします。

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。小学生の時期に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。

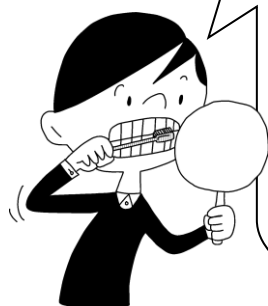
また、仕上げみがきは3年生ぐらいまでするとよいと言われています。ぜひご家庭でも話題にしてく
ださい。

歯みがきテスト結果



<児童の感想より>

- ・きれいにできました。(1年生)
- ・はみがきをもっとがんばりたいです。(2年生)
- ・歯と歯の間がみがけていなかったからがんばります。(3年生)
- ・ちゃんとみがけていなかったなので、2学期には少しでもよくなるようにしたいです。(4年生)
- ・意外と奥歯がみがけていなかったなので気を付けてみがきたいです。(5年生)
- ・去年歯みがき教室(歯科巡回指導)で歯みがきのしかたを教えてもらったので、そのやり方をやったらきれいにみがけて良かったです。(6年生)

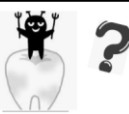


< 6月20日(金) 児童保健委員会で保健朝会を行いました >

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で放送しました。

問題

寝(ね)ている間(あいだ)は、むし歯(ば)になりにくい
〇か×か



〈解説〉

だえきには、むし歯(ば)になりにくいものがあり、ねているあいだは、だえきがでないため、むし歯(ば)になりやすいです。

まる?ばつ?



< 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～3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、6歳臼歯と歯みがきの大切さについて学び、歯みがきを実践しました。

1年生「歯をたいせつにしよう」：6歳臼歯について説明し、歯ブラシの使い方を学びました。

3年生「かむことの大切さを考えよう」：よくかんで食べることを学び、目標を立てて実践しました。

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)



歯をたいせつにしよう(1年生)



8020歯の健康教室
(1～3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



あつ 暑い夏を元気で過ごすために

すいみん

じゅうぶんなすいみんをとろう

はやね 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。



あつ 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 朝・昼・夜の食事をきちんと食べる。

朝 昼 夜

