

スマイル

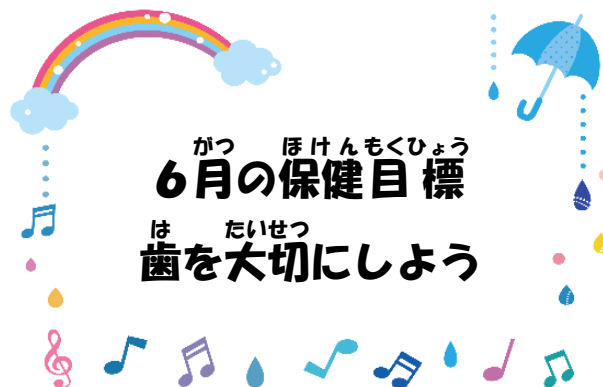
ほけんだより
6月号



珠洲市立蛸島小学校

2024. 6. 3

はじめとしたあつさを感じるようになってきました。体があつさに慣れていないこの時期は、とくに熱中症に注意です。こまめに水分をとり、夜はゆっくり体を休めて、つかれをためないようにしてくださいね！



6月の保健目標
歯を大切にしよう

6月の保健行事

- 5日(水)～親子歯みがきがんばりカード
- 12日(水) 保健集会(熱中症予防)
- 24日(月)～生活ふりかえりカード
- 随時 体重測定・ミニ保健教育
- 随時 歯と口についての授業
- 随時 個別歯みがき教室(対象者)

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ・口呼吸がクセになっている

よく噛めば、むし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます！

口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

スクールカウンセラーの先生と

たのしくリフレッシュ♪

スクールカウンセラーの表先生をゲストティーチャーにお招きし、5・6年生を対象に心のケアの授業を行いました。人間知恵の輪や、みんなの特徴を知るゲームを通して絆を深めました。また、嫌な気持ちを小さくするための呼吸法も実践し、楽しく、リフレッシュできる時間となりました♪ 1～4年生のみなさんも、表先生との授業を実施する予定です。楽しみにしていてくださいね！



両手をつないで
こんがらがっています



腕をくぐったりまたいだりすると…
1つの輪っかに！



呼吸法をやってみよう！

- ・足の裏をしっかりと床につけて、ゆっくり呼吸をする
- ・吸うときにお腹がふくらみ、吐くときにお腹がへこむように
- ・息を吐く時間の方が長くなるように
- ・自分が心地良いと感じるペースで

～感想の一部を紹介します～

呼吸法を試してみたらすぐ眠れたので、これからは眠れない時にしようと思いました。

とっても安心して落ち着きました。

呼吸法をしたらストレスが本当に少なくなったので、家でしようと思いました。

スッとしました。

6月 スクールカウンセラー 来校予定日

表先生：6日、13日(授業参観日)
佃先生：12日、26日

*保護者からの面談希望も常時募集しています。お気軽にご相談ください。