



ほけんだより6がつごろ

2019 ねん 5 がつ 31 にち
かちだほいく えん

5 がつげじゅんはもうしよびがつづき、みずあそびをはやめてスタートしたり、けいこうほすいえきをよういしたりとねっちゅうしょうたいさくをおこないました。こんごもあつひはまいにちみずあそびびとシャワーをするので、タオルのじゅんびをおねがいします。

これからつゆにはいるとしつどがたかく、ふかいなひがつづきます。にんげんはきおんがじょうしょうするたいおんがたかくならないようにあせをかいてちょうせいしていますが、きゅうなきおんじょうしょうにじりつしんけいがすばやくはんのうできず、あせがかけないことたいおんがあがり、ねっちゅうしょうのリスクがたかまります。またつゆのじきはしつどもたかいため、きおんがあがったひはねつがこもりやすいため、せんぷうきやエアコンをこうかてきにしようしたり、きゅうすいせいのあるしたぎやつうきせいのよいふくきたり、すいぶんほきゅうをこまめにして、ねっちゅうしょうをふせいでいきましょう。

しかけんしんのけっかについて

5 がつ 29 にちにしかけんしんと、しかけんしんによるブラッシングしどをばら・ひまわりくみでおこないました。はブラシのとどきにくい、おくばのみがきかたをしどうしてもらい、かがみをみながら、おくばやはのうらもていねいにみがくことができました。

【「むしば・むしばになりそうなのは」のあるえんじのにんずう】

- 0 さい、1 さい、 : 0 にん ●2 さいじクラス : 1 にん
- 3 さいじ : 0 にん ●4 さいじ : 5 にん
- 5 さいじ : 9 にん

※じゅしんのひつようがあるえんじははやめにつういんし、しゅしんほうこくしょのていしゅつをおねがいします。

しょくたくいのやわらしか、いけもとせんせいのアドバイスははがはえてきたら、3~6 かげつにていきけんしんとフッそとふをすることがむしばよぼうにこうかてきとのことでした。フッそはしぜんかいにひろくぶんぷしているしぜんげんその一つで、ちっちゅうやうみ・やま・かわすべてのどうしよくぶつにそんざいしています。ししつをきょうかするこうりよくがたかいいため、せかいかつこくでむしばよぼうにりようされています。

フッそのはたらきについて

- ① しよきむしばの(さいせっかいかのそくしん)
フッそはむしになりかかったはからとけだしたカルシウムなどが、ふたたびはのひょうめんにもどろうとするさいせっかいかをたすけ、はのしゅうふくをそくしんします
- ② ししつをきょうかする
フッそがはにとりこまれることでエナメルしつがきょうかさされ、さんにとけにくいつよいはになります。
- ③ むしばきんのよくせい
こうきんさようによりむしばきんのはたらきをおさえ、はのさんせいをよくせいさせます。

しはんのはみがきにふくまれるふっそはのうどがうすいため、3~6 かげつごとにていきけんしんとフッそとふをすることがむしばよぼうにこうかてきです。

<6 がつのはけんぎょうじ>

・にゅうじけんしん 6 がつげじゅん

<せんげつのかんせんしょう>

てあしくちびよう 1 名

とっぽつせいほっしん 1 名

ようじクラスで、「じぶんにあつたくつと、くつのただしいはきかたについて」のしどうをおこないました。くつをはくときはマジックテープをはずしてあしをいれ、じめんにかかとをトントンして、くつのうちがわにかかとがフィットしたら、しっかりマジックテープをとめるただしいはきかたをじっせんしてみました。

くつをはいたら、あしのゆびがくつのなかでうごかせるかどうか、あるいたときにブカブカしないか、じぶんでかくにんすることもつたえていますので、ごかていでも、せいちょうにあつたくつのじゅんびをおねがいします。

ホクナリンテープについて

ホクナリンテープはきかんしをひろげてこきゅうをらくにするくすりです。ふくさようとして、しんぞうにつよいしょうげきをあたえたり、みやくがはやくなる・てがふるえるなどのができることがあるため、かならずいしにしじされたようほう・ようりよくをまもってしようしましょう。テープですが、やくざいなのでからだにはったままとうえんするときは、かならずテープにマジックでなまえのきにゆうをしてからはり、ほいくしゃにもはっていることをおしらせください。またえんでテープがはがれたときは、くすりのこうかがかわってしまうことや、ふえいせいになったりくちにいれたりするきけんせいがあるため、テープはえんでしょぶんします。

またこれからみずあそびやプールがはじまりますので、みずあそびができるけんこうじょうたいのときは、あさ、じたくでテープをはがしてからとうえんするよう、ごきょうりよくをおねがいたします。