

ほけんだより

令和7年6月4日

八王子市立第四小学校
校長 石倉 富男
保健室 塚本 聡美



Q は 歯 には いろんな 形 がある のは どうして？

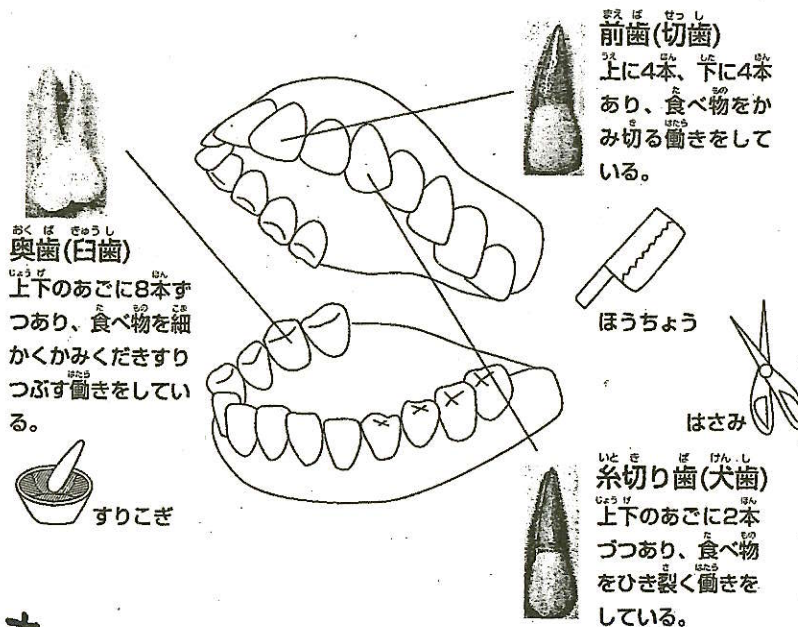
A 人間は、何でも食べられるように いろいろな形の歯があります。

① 前歯(切歯)
野菜などをかみ切る。

② 糸切り歯(犬歯)
肉などを切りさく。

③ 奥歯(臼歯)
ごはんなどをすりつぶす。

歯はそれぞれ大切な役割があって、それぞれに手助けして働いています。歯が1本欠けたとしても食べにくくなってしまいます。



むし歯予防の第一歩



かむと良い事だらけ

① 消化に良い

食べ物がこまかくつぶされて、つばが出てきて、消化を助けます。

② 肥満防止

満腹中枢を刺激して、過食や肥満を予防できます。

③ 心の健康に良い

よくかんで食べると味を楽しむことができます。おいしいと感じると、満足感がわいてきます。

Q なぜかむといいの？

A かむことにより、つばがたくさん出てきて、消化を助けます。その他にも、むし歯予防、病気の予防、あごが丈夫になる、脳が活発に働く、など良いことがたくさんあります。

④ 脳の働きに良い

よくかむと、全ての顔の筋肉を動かすことになります。すると血流がよくなって、脳の働きを活発にしてくれます。

一口で30回ね



生活習慣がんばりカード

5/13~16 4日間 がんばることができましたか？ おうちの方のご協力ありがとうございました。

学校生活モードにきりかえよう

「グッドモーニング60分！」家を出る60分前に起きよう

家を出る 60分前 → までに起きる	早おき (:) ☀️	朝ごはん 🍱	洗顔 🧼	朝晩歯みがき 🪥	1日1回 うんち 💩	家庭学習 📖	外遊び 🧒	早ね ()時まで ねる 🌙	調子はどう？ 良い◎ 普通○ いまいち…△	家の方から コメントや サイン 🏠	担任印 たんになんいん
-----------------------------	--------------------	-----------	---------	-------------	------------------	-----------	----------	-------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------

☆全体を
みようと...

3・4年生が
早起き！

3年生は
全員食べてる

4日間 4日間 4日間
洗ってない人がいて
びっくり!!

1・2年生
しっかり
やっています

どの学年も
外遊び
大盛りです

3・4年生が早ねOK!
ねる時間を11時にして
Xの人は大丈夫?

かわいいサインや
うれしいコメント
ありがとうございます。



プールの準備は
万全ですか？

6月9日(月)から 水泳指導が始まります。

水泳はルールを守って、安全に気をつけて楽しみましょう！

水泳期間は、体調を整えておくことが大切です。



朝ごはんを
しっかり食べましょう。



水泳はエネルギー消費がは
げしいので、もし食べていな
かったら、エネルギー不足で
力がなく、気持ちが悪くな
っちゃうよ。

しっかりシャワーを
あびよう。



つめたけれど
がんばって~!!

体の汗、汚れをおとしたり、
プールの水の薬(塩素)をおと
したりするためには、手で軽く
こするといいよ。

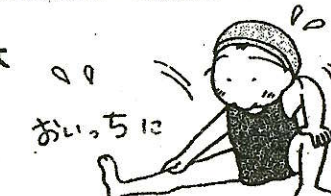
つめを切っておこう。

大勢でプールに入っている時は、
友達を傷つけてしまうキケンが
あるよ。



手のひらの方から
見て、つめが
えていたら、切る
サインですよ。

準備運動は
しっかりね。



睡眠を充分にとりましょう。



水泳は、かなり体力を使うスポ
ーツです。前の日はもちろん、プ
ールに入った日も、できるだけ
早く寝て、疲れをためないよう
にしましょう。