

# ほけん だより 6月

令和5年6月2日  
根白石小保健室 No.4

雨上がりの空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。

あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



## ～歯と口の健康週間～

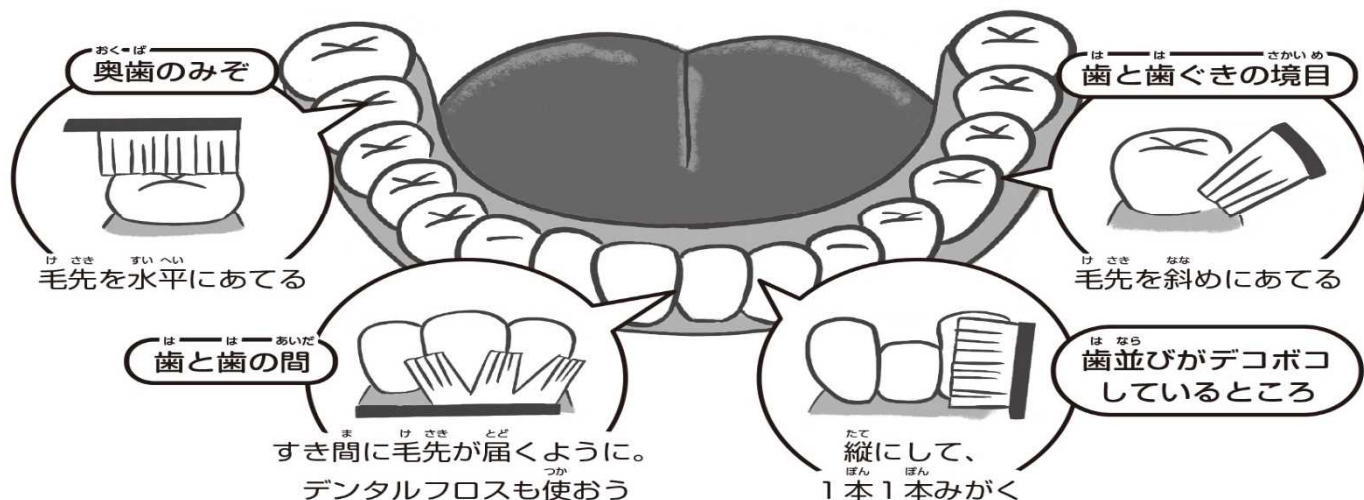
### 歯みがきチェックのお願い



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきすることは健康な歯を保つ基本です。毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましよう。また、歯みがきすることは口の中の細菌の数を減らし、感染症予防にも効果があります。そのため、各ご家庭での歯みがき（朝・夜）につきましては、より一層丁寧な歯みがきをするよう見守ったり、お子さんに声掛けしたりお願いします

例年5～6月の時期には学校で歯みがき指導を行ってきましたが、給食後の歯みがきも休止していることから、今年度も学校での歯みがき指導を行わないことといたしました。その代わりに、6月2日（金）～6月11日（日）のいずれか1日に、ご家庭でみがき残しチェックに取り組んでいただき、しっかりと歯みがきをしていただければと思います。ご協力の程よろしくお願いたします。

### ！ みがき残しやすい場所 と みがき方





水泳学習の健康調査を行います。  
該当事項にご記入の上、6月5日(月)  
まで担任へ提出してください。

また、水泳のある日は特に健康観察  
にご協力ください。

プール授業  
ルールを守って  
事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

つぶやき・・・

どうしても観たい映画があり、久しぶりに乗った JR。周りには部活に向かう高校生たちも多数乗っておりましたし、私の座席の向かい側には海外からの観光客と思われる外国人の若者も座っておりました。そして皆スマホ画面に見入っている光景には思うことがたくさんありました。

とある駅に到着した時、小さな赤ちゃんを抱っこ紐で抱えたお母さんが乗り込んできて、ドア付近に立っているのです。若者たちが動く様子はなく、席を譲ろうと動いた瞬間、向かい側に座っていた外国人の青年がすっと立ち上がり、そのお母さんに近寄り、肩をトントン、自分の座っていた席を指差し席を譲ってあげようとしたのです。すると、お母さんはニコッと微笑み、「ありがとうございます」と会釈をし、座席に座りました。

それはほんの一瞬の、自然な流れの中での光景。そんな光景を目にした時、彼の行動がとても爽やかに映りましたし、この青年、いい人だなあ・・・。すごいなあ・・・。と、ただただ感心したのであります。反面、周りには多くの乗客（日本人）も居たのに誰も・・・。と、日本人としてちょっとはずかしいようなそんな感覚も覚えたのです。

「わかる」と「できる」は全く別もの。この外国の青年のように、少しでも「できる」ことを増やしていきたいものだなあと、思ったのであります。（もし自分が海外旅行で電車に乗っていたとして、言葉もわからない国でこんなことができるのだろうか・・・。と、思ってしまった出来事でした。）