

# ☆！ほけんだより☆！6月

高鍋西小学校保健室  
令和5年6月9日  
発行

6月になると、梅雨いりもむかえて雨の日がおおくなってきました。

この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調をくずしやすい時期となっています。汗をかいたら、タオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をこころがけて、自分で体温管理できるようにしましょう。



## 6月のほけんもくひょう： 歯を大切にしよう。

### その口の中 むし歯菌が大好き!?

毎年6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。  
一生使う自分の歯を日ごろから大切にしていきましょう。

**歯みがきをていねいにしていない**

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

**おやつをダラダラ食べている**

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

**あまりがまずに食べている**

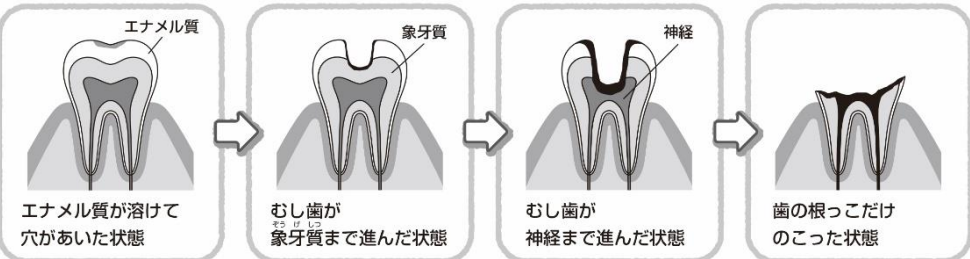
だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

**私たちの歯? どんな役割?**

- ① 食べ物をかみ砕きます
- ② あい 発音を助けます
- ③ ひょうじょうつく 表情を作ります

### むし歯の進み方

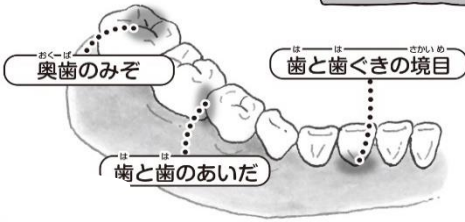


④ けんこうからだささ 健康な体を支える歯。大切にしていね

# さらなるポイントで むし歯ゼロに

歯を守るための  
ポイントは  
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも.....

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯



そして...

1日3回のはみがき  
もわすれずに!

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!



朝・昼・夜3回のはみがきで  
生活リズムをととのえていきま  
しょう。目指せ!虫歯ゼロ!

.....など、工夫をして歯をみがこう!

# 「ひと回30回」が目標!よく噛んで食べよう



脳の動きを活発にする  
噛む動作であごを  
開閉することで  
脳に酸素と栄養が送られ、  
脳が活性化します。



肥満を防止する  
よく噛むことで脳にある  
「満腹中枢」が働き、  
満腹感が得られて  
食べすぎを予防します。



あごの筋肉・  
骨が発達する  
歯並びを整え、  
はっきりと発音すること  
できるようになります。



暑さに備えた  
からだ作りを  
しよう

## 梅雨がわかれめ!熱中症に強くなろう!

夏本番まであと少しです。熱中症に気を付けなければいけない時期が近づいてきていま  
す。暑さに負けない元気な体をつくるには今がチャンスです!ちょっとした工夫のできるの  
で取り組んでみて、暑さに強い体にしていきましょう。



軽い運動をする



温度設定を上げる



湯船につかる

## 保健室から連絡

### 〇プールカードについて

いよいよプール開きの日がやってきます。プールカードは、水泳がある日の朝に記入し、学校に持ってく  
るようにしましょう。また、水泳はたくさん体のエネルギーを使います。朝ごはんも必ず食べて元気に泳  
げる体の準備をしてきましょう。

### 〇体調管理について

6月に入り、体調をくずす児童が増えています。毎朝の体調の確認をかならずしましょう。また、学校  
生活では、手洗いうがい、咳エチケット、手指消毒、換気を行いましょ。体調が悪い時には、無理をせず  
に、先生に伝えるようにしましょう。