

ほけんだより

高時小学校 保健室

2021年6月2日

1学期も半分過ぎました。梅雨、そして暑い夏へと続くこの季節は、とにかく体調をくずしがちになります。梅雨の期間中は湿度が高く、体の抵抗力が弱まります。また、汗をかいて不潔になりやすいので、毎日、清潔な衣服を着るよう十分気をつけましょう。



6月の保健行事予定



	日・曜日	対象学年	お知らせ
体重測定	4日(金)	全校児童	体そう服(半そで・半ズボン)で測定します。
内科健診	10日(木)	全校児童	学校医の荻野先生に診察していただきます。

歯を大切にしよう!



8020(はちまるにいまる)運動って知っていますか? 「80歳で20本」自分の歯を残しておけるようにがんばりましょうという運動です。年をとってからも自分の歯で食事ができるように今から歯を大切にしておきましょう。

☆ 歯の健康のための3つのポイント ☆

① 歯みがきをていねいにしよう

- ★ 奥歯のかみあわせ
- ★ 歯と歯の間
- ★ 歯と歯ぐきのさかいめ



② おやつは時間を決めて!!

おやつをダラダラ食べると、むし歯になりやすいので時間を決めて食べよう。食べた後は、歯みがきかブクブクうがいを!



③ 早期発見・早期治療

毎日、歯みがきの後に鏡をのぞいてむし歯がないか、食べかすが残っていないか調べよう。また、むし歯のある人は早めに歯医者さんに行こう!



よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!



「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思っ
ていませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

◎あごがきたえられる!
⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります

◎だ液がたくさん出る!
⇒むし歯の予防にもつながります

◎食べものを消化しやすくなる!
⇒胃や腸のはたらきをたすけます

たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活を始めましょう!

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただせいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすうおお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちようある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない