

# ほけんだよい



6月になり、今年も雨の多い時季がやってきました。雨が降ると外で遊ぶ時間も少なくなります。雨の日は、読書など室内で過ごすのにふさわしいことをしましょう。また、この時季は、気温の変化も激しいので体調も崩さないように気を付けてくださいね。

がつ ほけんもくひょう

## 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう



## 手に入れよう長生きチケット歯みがきで

「かむと疲れるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べても一緒じゃないの?」と思っていますか? 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、食べ物を口に入れたら、一度おはしやスプーンをおき、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、むし歯など歯と口の病気があるとむずかしいですね。早めに治して、よくかむ食生活をはじめましょう!

## だらだら食いはむし歯のもと!

実は、食事のたびに、歯の表面がとけていることを知っていますか? 口の中にいるむし歯菌は、食べ物の中に砂糖をとりこんで酸をつくりませんが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどがとけだしていくのです。でも、すぐにむし歯にならないのはだ液のおかげ。だ液が酸の働きをおさえたり、だ液中のカルシウムがとけた歯を修復したりして、むし歯ができるのをふせいでいます。ただし、おやつ回数が多く砂糖がいつまでも口の中にあると、だ液の力が追いつかなくなります。だらだら食べるのはやめましょうね。



# 梅雨は『にくい』?? 雨の日は要注意!



**見えにくい!**

つよ あめ  
強い雨のなか、  
カサをさしていると...



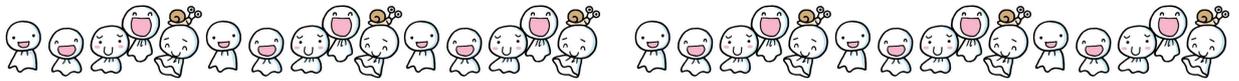
**歩きにくい!**

ぬれてすべりやすくなる



**聞こえにくい!**

じてんしゃ くるま ちか  
自転車や車が近づいても  
気づかないかも?!



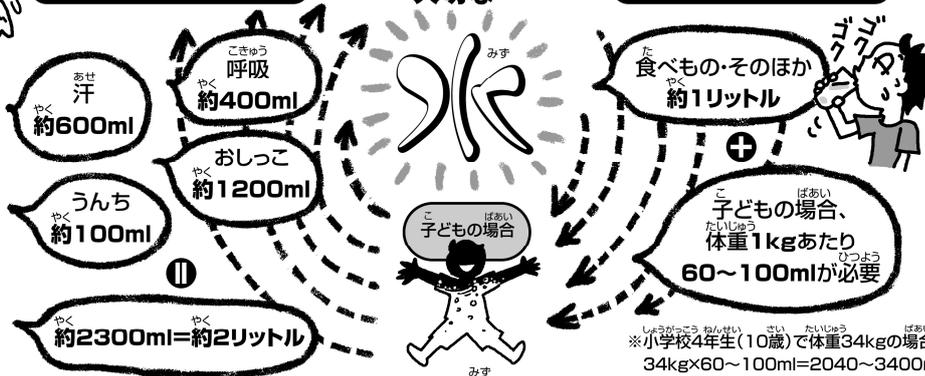
からだから出ていく水(1日)

いのちにとって  
大切な  
水

からだに入ってくる水(1日)

1日2~3リットルの水分をとりよう!

季節により、暑い夏はたくさん水分が必要!



からだの70%は水できている!

## プール学習がはじまります

プール学習がはじまります。プールに入る日は、おうちの人に健康観察をしっかりと行ってもらい、元気な状態で登校ができるといいですね。楽しみにしている人が多いプール学習ですが、安全に健康に実施ができるようにみなさんも体調を整えましょう。

また、流行性角結膜炎などがうつらないように、タオルは自分のものを使うようにしましょう。

## 気をつけて歩きましょう

### 雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床 (学校の廊下)

