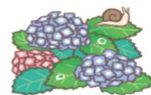


ほけんだより 6月号



令和6年6月

陽東小学校

～おうちの人と一緒に読みましょう～ 保健室

～6月の保健目標～

歯を大切にしよう



雨が^{あめ}多く^{おお}ジメジメ、ムシムシする時期^{しき}になりました。梅雨^{つゆ}の時期^{しき}は、水分^{すいぶん}不足^{ふそく}に要注意^{ようちゆうい}です！暑さ^{あつ}を感じ^{かん}にくい^{すいぶん}ため、水分^{すいぶん}をとる回数^{かいすう}が少^{すく}なくな^なってしま^いがち^ちです。水分^{すいぶん}不足^{ふそく}になると頭^{あたま}が痛^{いた}くな^なったり、お腹^{なか}が痛^{いた}くな^なったりと体調^{たいちよう}不良^{ふりよう}になる可能性^{かのうせい}が高^{たか}くなります。休み時間^{やす}ごと^{じかん}に水分補給^{すいぶんほきゅう}をしま^しよう★

6月の行事予定

6月4日(火)	尿検査2次	対象者のみ
6月13日(木)	歯科検診	全学年
6月21日(金)	内科検診③	3・4年

歯科検診の朝は
歯をていねいに、
しっかりみがいてき
てね♪



6月で全部の健康診断が終了です。ご協力いただきありがとうございました。

～朝ご飯をしっかりと食べよう～

これから夏に向けて暑くなると、食欲^{しょくよく}がわかず、朝ご飯^{あさはん}を食^たべない人^{ひと}が多^{おほ}くなります。ご飯^{はん}を食^たべるとた^たくさんのいいこと^{えいよう}があります！栄養^{えいよう}がとれていないと、熱中症^{ねっちゅうしょう}になる可能性^{かのうせい}が高^{たか}くなります。毎朝^{まいあさ}、ご飯^{はん}を食^たべま^しよう！

体温^{たいおん}を上げる(ポカポカになる)

体^{からだ}を作るたんぱく質^{たんぱくしつ}を含む

肥満^{ひまん}を予防^{よぼう}する



便秘^{べんぴ}を予防^{よぼう}する

運動^{うんどう}や勉強^{べんきょう}の集中力^{しゅうちゅうりき}をアップする

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えるビタミン^{びたみん}を含む

保護者様へ

ペットボトル症候群に要注意

ペットボトル症候群とは、甘い炭酸飲料、スポーツ飲料、コーヒーなど糖を含む清涼飲料水を多量に飲むことで、引き起こされる症状のことをいいます。ペットボトルだけでなく、糖分の入った飲料であれば、缶や紙パックの飲料でもペットボトル症候群は引き起こされます。喉が渇いた際には、清涼飲料水を繰り返し飲むのではなく、水やお茶を摂取することをおすすめします。

喉が渇く

清涼飲料水を
たくさん飲む

悪循環

血糖値上昇
(高血糖)

～症状～

- ・のどが渇く
- ・尿が多くなる
- ・疲れやすい
- ・吐き気 など



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

この期間は、いつもおいしくご飯を食べさせてくれる歯、たくさん話をさせてくれる歯、素敵な笑顔を作ってくれる歯に感謝をして、いつもよりも丁寧に歯を磨く期間です。子どもの歯は大人の歯に生え変わりますが、大人の歯は抜けてしまうと二度と新しい歯が生えてきません。そんな悲しい思いをしないよう、歯を大切にしましょう。

～歯のクイズにチャレンジ～



むし歯が一番できやすい
時間はいつ？

- a 食べた後
- b 寝ている間
- c 朝起きたとき



答え…b（寝ている間）

・口の中の唾液がむし歯になるのを防いでいます。そんな唾液は、なんと一日に約1～1.5Lも作られています。たくさん作られている唾液ですが、寝ている間はあまり出ません。このため、口の中でむし歯ができやすくなります。夜寝る前にしっかりと歯をみがくことで、むし歯の元になる細菌をやっつけよう！



歯石の正体って
なんだろう？

- a かたくなった歯垢
- b 食べもののカス
- c 歯のかけら



答え…a（かたくなった歯垢）

・口の中には、むし歯の原因になる細菌がたくさんいます。この細菌たちがくっついて固まったものが「歯垢」です。歯垢はていねいに歯みがきをすれば落とすことができますが、放っておくと石のように固い歯石になります。歯石になると歯みがきでは落ちないので、歯医者さんでみてもらいましょう！



歯ブラシは
どれと同じ持ち方？

- a お箸
- b えんぴつ
- c ラケット



答え…b（えんぴつ）

・歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方です。歯みがきのポイントは3つです。

- ① 力を入れすぎない
- ② こまかく動かす（1～2本の歯を20回くらいにする）
- ③ 歯並びや歯の形にそってみがき方を変える

