

☆ほけんだより☆6月

令和7年
6月20日
明章小学校
保健室

雨が多い季節となりました。太陽が出ていなくても、蒸し暑い白が続くので、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をし、元気な体で梅雨を乗り越えましょう。

また、外で遊べない白が多くなるので、けがなく安全に過ごせるように室内での過ごし方に気をつけましょう。

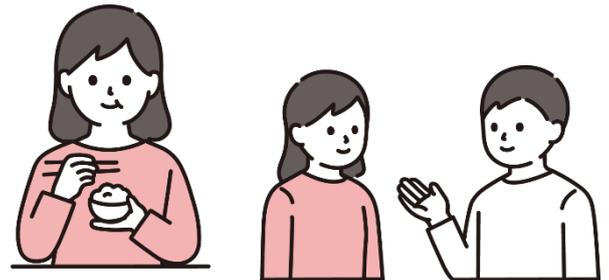


は けんこう まも 歯の健康を守ろう！

6月の保健目標は【歯と歯ぐきを大切にしよう】です。今年から給食後の歯みがきが再開しましたが、みなさんしっかりみがけていますか？歯は生きていくうえでとても大切な役割を持っているので、病気になって歯を抜いてしまうことがないように、普段からの生活や歯みがきのしかたなどに気をつけましょう。

★歯の役割ってなんだろう？

- ① 食べる・・・食べ物をかみ砕き、消化しやすくする
- ② 話す・・・発音を助け、スムーズに会話ができるようにする
- ③ 表情を作る・・・顔の形を支え、表情を豊かにする
- ④ 体のバランスを保つ・・・体の姿勢やバランスを保つ



★健康な歯を守るために大切なこと

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがけていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

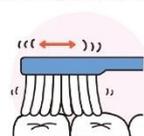
力を入れすぎない
ようにしましょう



「はかり」で
確かめてみよう

歯ブラシをこまかく、
こざざみに動かそう

みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

よくかんで食べる

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は、虫歯菌から歯を守ってくれるので、一口30回を意識してごはんを食べましょう。また、よくかむことで、あごの発達にもつながります。



歯によい食べ物に進んで食べよう



- ・牛乳
- ・にぼし
- ・たまご
- ・いちご など

● カルシウムが多い
● 硬くて噛みごたえがある
● 食物繊維が多い

