

# ほけんだより 6月

両神小保健室  
No.3  
令和6年6月

6月に入ると雨の降る日が多くなり梅雨の時期がやってきます。雨が降っていると気持ちがどんよりしてしまったり本調子ではなくなったりしてしまう人もいます。そんなときこそ室内での過ごし方を工夫するなどしてみましょう。気分転換を上手にして梅雨の時期さわやかに過ごしましょう。

## 6月の保健行事

6月13日(木) 歯みがき指導 全学年

6月14日(金) 親子歯みがきテスト

※詳しくは別紙を配布させていただきます。

ご協力よろしくお願ひします。

6月21日(金) クイズ集会 (保健給食委員会)

今月は歯と口の健康月間です。4～10日までを「歯と口の健康週間」とします。保健給食委員会による歯と口・給食に関する健康クイズやむし歯予防の標語やポスターの募集、親子歯みがきテストを実施します。また、今年度は全学年を対象に歯科校医によるブラッシング指導もあります。自分の歯に感謝し、今より歯を大切にできるようにしましょう。



## 保護者の方へ

○すべての健康診断が終わりました

5月14日の内科検診をもって、すべての健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、受診が必要な児童に対して「受診のすすめ」を5月下旬に配付しました。耳鼻科と内科については受診が必要な児童のみ、歯科については全児童に配付しました。

受診が必要な場合、かかりつけ等の医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

○学校保健委員会について





毎年6月に行っている第1回学校保健委員会は現在7月中に小鹿野町内小学校で合同開催の方向で話を進めております。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

おぼえよう!



# 歯の「みがき残しやすい」ところ



<p>奥歯のみぞ(まん中のへこみ)</p> 	<p>歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ</p> 
<p>歯と歯の間</p> 	<p>歯ならびがデコボコなところ</p> 

左にかいてあるところや歯の裏側は「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢(おし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。

## 「ひと口30回」が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・やわらかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。

### 脳の働きを活発にする



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ができるようになります。

### 唾液がたくさん出る



唾液のさまざまな効能(歯や口の汚れを洗い流すなど)が得られます。

## プール学習がはじまります

5月27日にプール開きがありました。プール学習は体調管理が特に大切です。無理をするとさらに体調が悪くなったり、思わぬケガにつながったりすることもあります。今年も安全なプール学習ができるよう、ご家庭でも子どもたちの体調管理や準備にご協力をお願いいたします。

<p>プールサイドを直らない</p> 	<p>プールにはびこまない</p> 
<p>泳ぎが悪い・泳ぎが早い</p> 	<p>つかぬおもちゃを流さない</p> 