



# ほけんだより 6月



令和7年6月2日  
穴水町立向洋小学校  
NO.5 保健室



アリが行列をつくると…

鳥や虫が低く飛びと…

ネコが顔を洗うと…

昔から言われる天気に関する言い伝えです。どの言葉も後に続くのは「雨」。雨の日が続くと、いつもと同じように生活していても体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちです。気圧が変動したり、気温差があると体が疲れやすくなりまます。しっかりと睡眠をとて、生活リズムを整えましょう。

## 6月の保健目標

はくちたいせつ  
歯と口を大切にしよう

## 6月の保健行事

2日(月)～6日(金) 生活リズムカレンダー

9日(月)～13日(金) 体重測定の週

27日(金) 眼科・耳鼻科検診 13:30～ 1・4年生

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきで歯を守ろう!

歯みがきをていねいにしていない



おやつをダラダラ食べている



あまりかままずに食べている



歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて…  
簡単でいいよ!

砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ♪

だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくとも  
いいよ—

白いかたまりは歯垢と  
いって、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

むし歯菌は、ダラダラ  
食べている口の中が大  
好き。食べものに含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりと  
みましょう。

**生活リズムカレンダーがスタートしています！！**

# ～暑さに負けない体をつくろう～

6月2日(月)~6日(金)

◇めあてを書く。

◇できたら○をつける。

◇1週間が終わったらふりかえりを書く。

※朝食をしっかり食べることでもりセットされます。

