



# 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… 鳥や虫が低く飛ぶと… 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す。しっかりと睡眠をとって、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) 体重測定の日

27日(金) 眼科・耳鼻科検診 13:30～ 1・4年生

## 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



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!



白いかたまりは歯垢と  
言って、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。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ!



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。

あまりかまわずに食べている



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



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回しっかりか  
みましょう。

せい かつ

# 生活リズムカレンダーがスタートしています！！

あつ ま からだ  
～暑さに負けない体をつくろう～

## せい かつ 生活リズム を整えよう！

1学期生活リズムカレンダー											
【めあて】											
日	曜	起床時間	就寝時間	活動時間	食事時間	学習時間	運動時間	読書時間	入浴時間	就寝時間	起床時間
6/2	月										
3	火										
4	水										
5	木										
6	金										
合計時間(20歳以上)											
平均起床時間											
平均就寝時間											
平均活動時間											
平均食事時間											
平均学習時間											
平均運動時間											
平均読書時間											
平均入浴時間											

みなさんは、毎日朝起きて、日中活動して、夜眠る生活をしています。それはなぜでしょう？ 実は、私たちの体には「体内時計」という、体のリズムがあるのです。でも、ヒトの体内時計は約25時間周期のため、24時間周期で動いている地球では、その体内時計を毎日リセットする必要があります。



### せい かつ 生活リズムがみだ乱れると…

- ☐ 朝起きられない
  - ☐ 日中、元気が出ない
  - ☐ 集中できない
  - ☐ 夜眠くないので夜ふかししてしまう
  - ☐ そんな自分がイヤで落ち込む
  - ☐ なにもする気になれない
  - ☐ 自信がなくなる
- などが起こることがあります。

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。

体内時計をリセットするには…毎日決まった時間に起き、朝の太陽光を浴びることで、この光が脳を刺激し、「今が朝だ」と体に知らせます。  
※朝食をしっかり食べることでもリセットされます。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

