

6月 ほけんだより

令和7年5月30日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第3号

朝晩、それから日ごとの気温差が、体調をくずしやすくしているのではないかと思います。また、気象病（寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天氣痛などの総称）による頭痛などの症状がみられる児童も近年増えてきているかなと感じています。（寝不足の頭痛もあります！）

その日の気温や天気も参考にしながら、衣服を調節したり湯船につかったり、また夏に向けて、今から生活リズムや生活内容について見直し、これから暑さに備えましょう。



自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

低学年は9時、中学生は9時半、高学年は10時に寝るよう
にしましょう。また、朝食には、塩分を含む食品や料理を
食べてるようにしましょう。水筒も持ってきてくださいね。

6月ほけん行事予定

- 5/30 プール保健調査〆切
3日:火 心臓検診予備日
心臓検診欠席者
6日:金 内科検診 4年
10日:火 内科検診 5年
12日:木 歯科検診 2.4.6年
2次尿検査予備日
18日:水 プール水質検査

※2.4.6年生は、6/12(木)、歯ブラシ
と歯みがきカレンダーを忘れずに！



梅雨時も健康に過ごすために



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを心がけましょう。



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

今月のほけんもくひょう はをたいせつにしよう！

歯科検診が終わっても、引き続き丈夫できれいな歯や歯ぐきを保つために、毎日がんばってみがきましょう。歯科検診結果は全員配布します。治療をお勧めされている場合は受診し、相談、早期治療をしましょう。

もくひょう
「ひと口30かい！」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

えき
だ液がたくさん出る



ふとりすぎをふせぐ

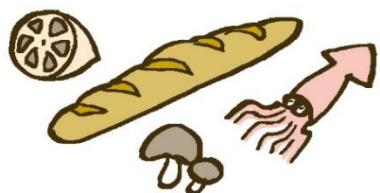
のうをげんきにする



あごがじょうぶになる

よくかんで食べるため気をつけたいこと

●歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



●食材は大きめに切る



●ひと口ごとに箸を置く



●ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



●水分で流し込まない



●ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



かたないけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

