

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気痛などの総称）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。（寝不足の頭痛もいます！）

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、これからの暑さに備えましょう。

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

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。

6月ほけん行事予定

- 5/30 プール保健調査メ切
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)、歯フラス
と歯みがきカレンダーを忘れずに！



低学年は9時、中学年は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
食べてくるようにしましょう。水筒も持ってきてくださいね。

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症 に注意



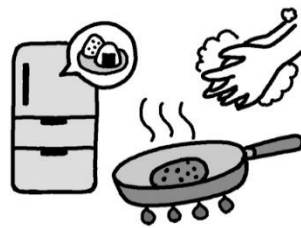
まだ体が暑さに慣れていな
いことから、熱中症のリスク
が高まります。こまめな水分
補給が大切です。

紫外線 に注意



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

食中毒 に注意



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」
を心がけましょう。

寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒
く感じられる日もあります。
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！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
この機会にお家の人と歯の大切さについて考えてみましょう。
1.3.5年生、保護者の皆様、はみがきカレンダーの取組みとおうちの方からのメッセージありがとうございました。おうちで一生懸命歯みがきしている様子がうかがえました。

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回！」

よくかんで食べよう

だ液がたくさん出る

ふとりすぎをふせぐ

のをげんきにする

あごがじょうぶになる

ものを食べる時、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。



よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 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。

