

ほけんだより 6月

令和3年6月8日 白山市立北陽小学校 保健室



梅雨の季節になりました。むし暑^{あつ}いと思つたら肌寒^{はださむ}かったりするので、衣服^{いふく}の調節^{ちようせつ}をして体調^{たいちよう}をくずさないよう気^きをつけましょう。また、これからは熱中症^{ねっちゆうしょう}にも気^きをつけなければなりません。学校ではマスクを着けることになっていますが、体育などで暑^{あつ}くてつらい時には、少^{すこ}しずらしたり、人^{ひと}のいないところではずしたりしましょう。水分^{すいぶん}もしっかりとってくださいね。



少^{すこ}しずらしたり



人^{ひと}がいないところではずしたり



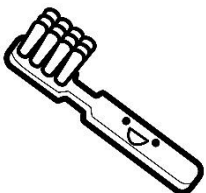
水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}も忘れずに

6月の保健目標



は たいせつ 歯を大切にしよう

わたしは 私たちの歯 どんない役割?





むし歯菌が大好き!?

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。

じょうずは上手に歯みがきできるかな?

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ

