

# ほけんだより 6月

和倉小学校  
保健室  
第3号

新緑のまぶしい過ごしやすい季節になりました。この時期になると急に気温や湿度が高くなる日があります。熱中症の対策を行うとともに、本格的な暑さに対する準備もしていきましょう。

## 暑さにそなえた体づくりをしよう



～今からできる暑熱順化のススメ～

 軽い運動をする	 湯舟につかる	 こまめに水分補給	 涼しい服を着る
-------------	------------	--------------	-------------

熱中症は梅雨明けから急増します。なぜなら、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱をにがしたりする機能がおいつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大切なのが「暑熱順化」、暑さ（熱さ）に体を慣れさせることです。夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になってくくなります。生活の中に軽い汗を流す習慣をとりいれましょう。



やす じかん  
休み時間  
じゅぎょう あいま  
授業の合間  
すいぶんほきゅう  
水分補給し  
ています。

すいとうは毎日もって来よう！

6月のほけん目標 歯を大切にしよう！

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



食後に歯みがき・



寝る前に歯みがき

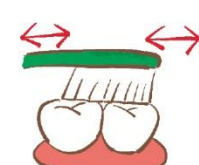


## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなつて口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は ぐらし の 毛 先 を  
は めん  
歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## ○尿検査の日程

～対象の人は忘れずにだしましょう～

日 時	対 象 者
6月 3日（火）9：00	1次検査未提出者・2次検査対象者
6月18日（水）9：00	2次検査（注意：1次検査の提出は不可）

## ○健康診断の結果及び欠席者の受診案内をお渡ししています。

- 健康診断の結果は、医療機関の受診が必要な場合のみお知らせをしています。  
＊学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。
- 学校の検診日に欠席した人には、保護者同伴で、本校学校医の医療機関での受診をお願いしています。



## ●6月スクールカウンセラー来校予定日

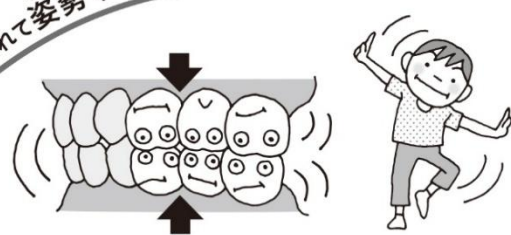
竹林先生	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)	
下木先生	13日(金)	27(金)			

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。





# クイズ 歯の役割はどれ？



こたえ なんと……全部！



メディアコントロールチャレンジ、がんばりカードの取り組み、ありがとうございました。それぞれの取り組みの結果、シールはもらえましたか？  
6月のメディアコントロールチャレンジは7日（土）です。チャレンジレベルを家族と相談して取り組んでください。



## それぞれの歯にも特徴と役割があります

**切歯**

食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

**犬歯**

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

**臼歯**

食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？  
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

みなさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないですか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき  
セルフレケア  
+  
定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

