

ほけんだより



令和6年度
大和東小
保健室

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところに行くと熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



6月の保健目標

歯・口を大切にしよう

① のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

② ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

もくひょう
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

カミング30運動が
始まります!



よくかむと
こんなに
いいことがあるよ!

③ あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

④ だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

なんでもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かし



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



①・②・③・④・⑤