



一宮市立大志小学校

令和7年度 6月号

雨が降ると気持ちがしずんだり、元気がなくなったりする人もいます。そんなときは周りを見てみてください。きれいなアジサイやゆっくり移動しているかわいいカタツムリを見つけられるかも！外遊びはできませんが、静かに読書をするのにはちょうどいい、雨の季節を楽しんでみてください。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



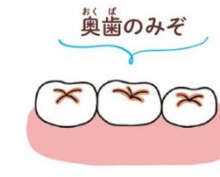
汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

気温や湿度がだんだんと高くなる時期がやってきました。そろそろ熱中症も心配されます。暑くなる前の時期から少しずつからだを動かし、暑さからからだを慣らしましょう（暑熱順化）。熱中症を予防するためには「しっかり寝る」「朝ごはんを食べる」といった体の調子を整えることも大切です。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

今月の保健目標：歯・口を大切にしよう

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、毎日歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。また、寝ている時間は、むし歯菌から歯を守ってくれる「だ液」の量が少なくなります。食べたらすぐ＆寝る前に歯みがきをするのが大切です。みがきのこしに気をつけて、ていねいな歯みがきを行いましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所



どう違う？ 人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか。実は、とても大きな違いがあります。

たとえば肉食動物。全ての歯が肉を切り裂いたり骨を噛み砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草（野菜、木の実）も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかからないよう、歯と口の健康を大切にしましょう。

