

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
丹波小学校 保健室



6月になると長い間、雨がふることが多く、じめじめした日が続きます。その時期を「梅」に「雨」と書いて、「梅雨」といいます。なぜ、梅という漢字を使うのか知っていますか？その由来は、日本のおとなりの国、中国にあるといわれています。中国のとある地域では梅の実が成長するころに雨がよくふるそうです。そこから「梅」の字を使うようになったとされています。

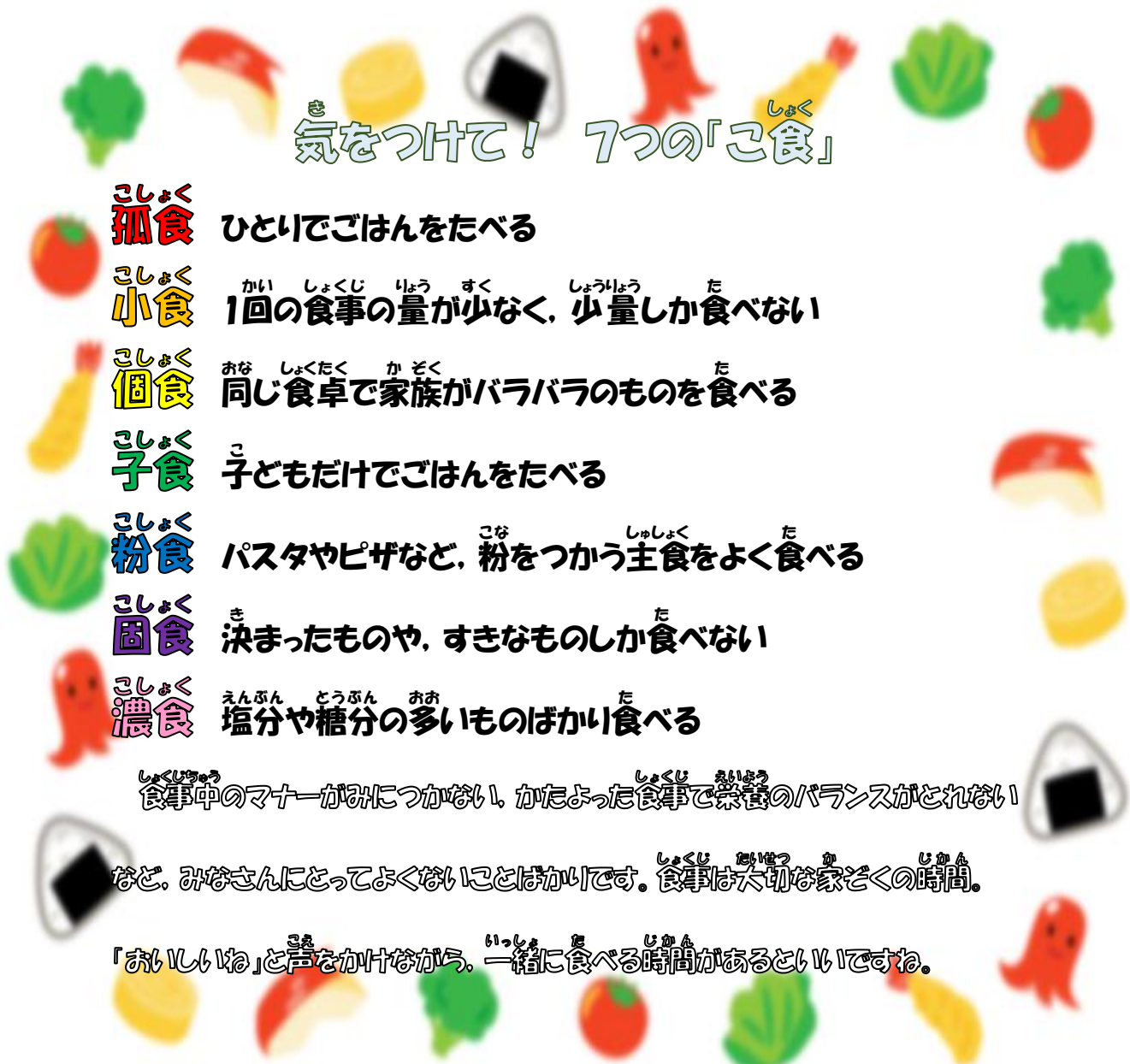
雨がずっととゆうつな気分になる人もいるかもしれません。なにか楽しみをつくると、心晴れやかにすごせるかもしれませんね。

けんこうしんだんのおしらせ

日にち	内容
6月10日(木)	耳鼻科・眼科検診 詳しくは後日配布するほけんだよりを確認してください。
6月17日(木)	体重測定 (朝活動の時間)



感染症対策には、ていねいな手
あらいがもちろん重要です。
しかし、早ね・早起き・朝ごはん
をしっかり守って、健康的な生活を
心がけることも大切ですよ！



気をつけて！ 7つの「こ食」

孤食 ひとりでごはんを食べる

小食 1回の食事の量が少なく、少量しか食べない

個食 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる

子食 子どもだけでごはんを食べる

粉食 パスタやピザなど、粉をつかう主食をよく食べる

固食 決まったものや、すきなものしか食べない

濃食 塩分や糖分の多いものばかり食べる

食事のマナーがみにつかない、かたよった食事で栄養のバランスがとれない

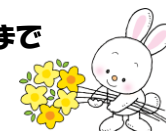
など、みなさんにとってよくないことばかりです。食事は大切な家族の時間。

「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる時間があるといいですね。

* 6月の松本先生来校日のお知らせ *

- 6月24日(木) ①10:00～ ②11:00～
③14:00～ ④15:00～
⑤16:00～

予約をしたい場合は、養護教諭まで
連絡をおわがいたします。



今月の保健目標は

健康な歯をつくろう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を知り、早期発見や早期治り

ようをしようという週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？なにか気になる

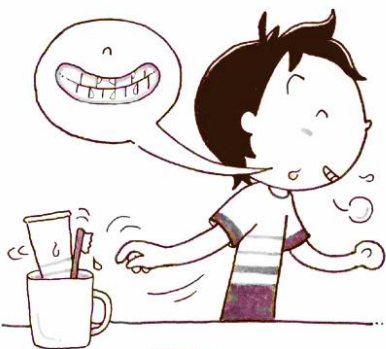
ところがある人は早めに歯医者さんへ行きましょう！

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯菌は、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。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。だらだら食べようよ♪

むし歯菌は、だらだら食べている口の中が大好き。食べ物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。

あまりがまずに食べている



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。

「治りよう」より「予防」をしよう！

みなさんは、「8020運動」を聞いたことはありますか？80歳になっても自分の歯を20本以上

たもとうという、日本でおこなわれている運動です。そんな中、北ヨーロッパにあるスウェーデンと

いう国では、80歳のとき平均的にのこっている歯の本数は、なんと25本とされています。

スウェーデンでは、定期的に歯医者さんを受診をすることによって、むし歯にならないための

「予防歯科」を国民に義務化しているそうです。スウェーデンのみなさんからすると、歯医者さん

は「むし歯を直してくれるところ」というよりは、「むし歯を防いでくれるところ」なのです。

歯が痛いから歯医者さんへ行くのではなく、歯をしっかりとみがくことができているか、歯ぐきが

はれていないかなどを確認してもらうために、歯医者さんへ行くのもいいかもしれませんよ。

ほけんしどう ようす 保健指導の様子

3～5年生に汗のしまつについての保健指導を行いました。

下着を身につけて運動をした人と下着を身につけずに運動をした人では、ど

れくらい洋服が汗を吸っているのか、魔法の液体で染め出しを行いました。下着を身につけずに運動をした人の着ていた T シャツの方が汗を吸っているのですが、違いにおどろく声がかかっていました。

下着を身につけることはもちろん、タオルでこまめに汗をふくこと、毎日しっかりお風呂に入ること、水分をしっかりととることについて話をしました。

