

# ほけんだより

# 6月

令和5年6月12日  
丹波小学校 保健室

6月に入りました！梅雨に入ると雨でジメジメ、なんだか心もすっきりしない天気が続きますね。6月に咲く花「あじさい」の花言葉の一つに「和気あいあい」があります。和気あいあいとは、なごやかで楽しい気分が満ちていることをいいます。自分なりに楽しい気分になれるものを見つけられるといいかもしれませんね。

## \*今月のスクールカウンセラー来校日\*

6月は予約で埋まってしまいました。  
次回は、7月19日(水)となっております。  
相談可能時間は来月のほけんだよりでお知らせさせていただきます。



## 6月のほけんもくひょう

けんこうな歯を作ろう



# 歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

**怪盗ハヌケ**  
歯みがきしていない子の歯を盗む

**ハミガキ警部**  
子どもたちの歯の健康を守っている

**歯垢**  
細菌のかたまり。歯にくっついて、むし歯や歯肉炎を起こす

**ハミガキ警部!**  
怪盗ハヌケから暗号の予告状です!

**予告状**  
ガクんのC1・GOの  
をいただきます。  
怪盗ハヌケ

なにっ!?

「何だ〜!」  
いったい何を盗むつもりだ!?  
ハヌケめ!

ん?

「ハ」ヌケ…か!

ガクんのC1・GOの  
をいただきます。  
よし!  
ハガクんのもとへ急ごう!

**ハガクんのいえ**  
歯みがき、面倒くさいから最近してないな〜

歯みがきを!!?  
していないだと

わっ! びっくりした

怪盗ハヌケから予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、友だちともいっぱい話したいよ! **ガン**

**歯みがきする!**

ヒヒヒ☆  
ハガクんの歯をいただく計画を進めるか  
PIPIPI…

ん? …歯垢と連絡がつかないぞ!  
まさか!

歯みがきしたのか?!

くそー! おぼえてるよ!

歯をずっと大切に  
するんだぞ

毎日みんなも歯をみがこうね

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
 今回は「だ液（つば）」に注目！だ液は私たちが生きていくうえで大切な役割を果たしています。  
 だ液をたくさん出すためのちょっとした工夫も紹介するので、しっかり学んでくださいね。

食べたものの消化を助ける / **だ液** / 食べカスを洗い流して清潔にする /

つて「んなに」スゴイ！

食後に酸性になった口の中を中和する / **中和** / 歯予防！ /

細菌から口の中の粘膜を守る / **粘膜** /

### だ液をたくさん出すには？

- ☆よくかむこと 目標は一口30回！
- ☆水分をとる 体の中の水分が少ないと、だ液も出にくい！
- ☆話すこと 口や舌の筋肉を動かすことになり、だ液を出すのに効果的！

また、寝ている間は、だ液がほとんど出ません。そのため、口の中の細菌が増えやすくなります。そこで、夜、寝る前の歯みがきが大切なのです。

まいにち  
シャカ  
シャカ♪  
**歯みがき**  
チェックリスト

- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
  - ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
  - ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
  - ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

### あめひ 雨の日はきけんがいっぱい

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。  
 雨の日にみなさんが出かけるときは「いつもと同じではない」のです！  
 なぜ？

- 「傘で見えにくい」「車の音が聞こえにくい」
- 「車の運転手から見えにくい」「氷たまりや傘で通れる場所が狭くなる」
- 「前がよく見えるように傘を持つ」「遊びながら歩かない」
- 「自立つ色の傘や服を選ぶ」「タテ1列になって歩く」



雨の日は時間にゆとりを持っておくことも大切ですよ！

水分  
足りている？

### 爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。



- ①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ②つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りてないかも…

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう



飲み残しは細菌だらけ！

ゴクッゴクッ… ふう～  
残った分は明日飲もう

——ストップ！

そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。  
 私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。  
 ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増えてしまいます。  
 また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増えてしまい食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む