



小野特別支援学校
ほけんしつ
2023. 6. 1

19日からプールが始まります。全身運動で健康の保持増進に効果的なスポーツです。毎日プールに入るため、エネルギーを使うとともに疲労もたまります。しっかり眠らせてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願いします。



梅雨の季節になりました。すっきりしない、じめじめした日が続きます。しかし、雨の日の色とりどりの傘や雨上がりの虹、濡れたあじさい、水たまりにうつる青空など、きれいなものもたくさんあります。雨の日ならではのきれいなものをたくさん見つけられるといいですね♪
天気によって気温の変化が大きいです。肌着を工夫するなど調整して、体調管理をしましょう。



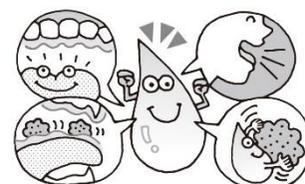
入る前
■ 熱っぽい・だるい
■ 鼻水やせきが出ている
■ おなかの調子が悪い
こんなときは
プールに入るのを
やめましょう

入ったあと
■ 皮ふがかゆくなった
■ 目が痛い・かゆい
■ 耳がへんなかんじ
こんな様子がつづくときは
お医者さんに
みてもらいましょう

口の中の魔法の水 だ液を知ろう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今回は「だ液(つば)」に注目してみましょう。だ液は私たちが生きるうえで大切な役割を果たしています。合わせて、上手な歯みがきのコツも紹介したいと思います♪

だ液のもつ さまざまな力



むし歯を予防する

食事をすると、口の中は「酸性」という歯がとけやすい状態になります。だ液は口の中を「中性」の状態に戻し、歯が溶け出すのを防ぎます。

味を感じることができる

舌にはだ液にとけた成分から「あまい」「からい」「すっぱい」などを感じています。

口の中を守る

しゃべったり、食べたりしたとき、硬い歯で口の中が傷つけないようにしています。

口の中の汚れを洗い流す

食べかすなどを洗い流してきれいにしてくれます。口の中のばい菌が少なくなり、臭いを防ぐ効果もあります。

動きをスムーズにする

うるおいによって舌やのどの働きがなめらかになり、食事や会話をスムーズに行えます。

食べ物を柔らかくする

食べ物をかむと、だ液に入っている成分が食べ物を柔らかくしてくれます。



だ液をたくさん出すには?

「よくかむこと」

目標は一口30回! 一口の量を少なくしたり、歯ごたえのある食べ物を選んだりすると、かむ回数を増やせます。

「水分をとること」

体の中の水分が少ないと、だ液も出にくくなります。

「話すこと」

口や舌の筋肉を動かすことにより、だ液を出すのに効果的です。



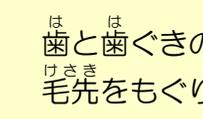
寝ている間はだ液がほとんどでません。そのため、口の中のばい菌が増えやすくなります。

寝る前の歯みがきをしっかりとしましょう。

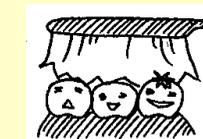
上手な歯みがきのコツを紹介します☆



歯にたいして、
ブラシをまっすぐあてる。



歯と歯ぐきの境目は
毛先をもぐり込ませる。



トマトをみがくつもりで
やさしく軽い力でみがく。

だ液はただの水ではありません。体にとって必要な魔法の液体。自分のだ液に注目してみましょう☆