

ほけんだより 6月

下東条小学校
ほけんしつ
2023.6.1

梅雨の時期がやってきました。外で遊ぶことができない日もあるので残念に思っている人も多いかもしれません。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨です。



あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味で、たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。大きな葉っぱがたくさんついているので、渴いてしまうと元気がなくなります。だから、雨がたくさん降る梅雨の時期に嬉しそうに咲いています。みなさんも、室内でできる好きなことや楽しいことをして、植物と同じくらい元気に過ごしましょう。

雨の日は滑りやすいです！注意して！

- 学校の廊下、階段
- マンホール
- 側溝のふた
- タイルの歩道や床

←このような場所では特に滑りやすいです。
もしも階段で滑ってしまったら、階段の下まで落ちてしまうかもしれません。しっかりと足元を見て歩きましょう。



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

みがいてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。

乳歯から永久歯に、1度しか生え変わらない歯は「一生もの」。しっかりと食べて生きていくためにも、毎日の歯磨きがとても大切です。

しかし、歯磨きはしているけれど、続けているうちに手を抜いてしまったり、いつも磨けていない歯があったりするかもしれません。痛くなくても、歯医者さんに半年に1回は行って汚れをとってもらったり、歯磨きの指導をしてもらうことをおすすめします。

なんともおさらい!

歯みがきのキホン ミニクイズ

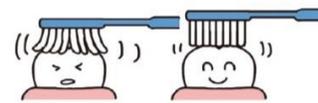
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- 歯ブラシを小さく動かす
- 歯ブラシを大きく動かす



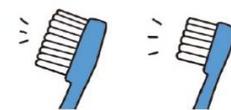
Q2. みがくときの力の強さは？

- できるだけ強く
- 力をぬいて軽く



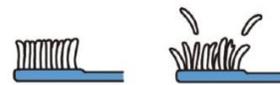
Q3. 歯ブラシのサイズは？

- 大きめのものがみがきやすい
- 小さめのものがみがきやすい



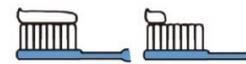
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- 毛先が開いてきたとき
- 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- 毛先のはばいっぱいに
- 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②



これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいますが、甘い味のものになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが必要！ また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にいていねいにしてくださいね。



5問中、何問正解しましたか？ 普段の自分の歯磨きはどちらでしたか？ 正しい歯の磨き方を知っていてもできていない人は多いかもしれません。今日から完璧な歯磨きをすることは難しいと思います。歯磨き剤の量を増やすなど自分ができそうな行動から変えていきましょう。そして、少しずつ正しい歯磨きを行っていきましょう。