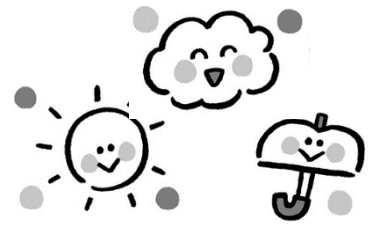


# ほけんだより6月



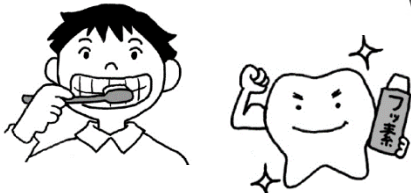
さわやかで過ごしやすい5月が終わり、いよいよ梅雨の季節の到来です。気温も湿度も高く、蒸し暑い日もあれば、予想外に気温が下がる「梅雨寒」の日もあります。制服がある人は衣替えを行ったと思いますが、その日その時の気候に合わせて、長そでのシャツやブラウスをうまく活用できると良いですね。制服がない人は、脱ぎ着しやすい薄手のはおりものが一枚あると便利です。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

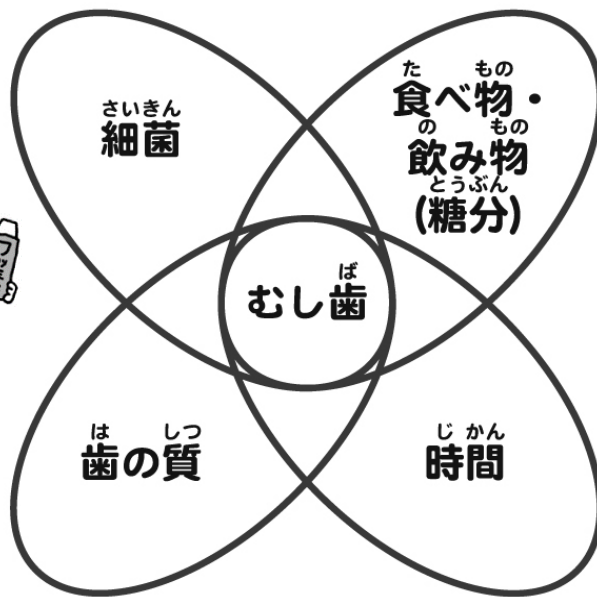
### むし歯は生活習慣病 は 歯みがきだけじゃふせげない

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物(糖分)」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。この内ひとつでも当てはまるとむし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分なのです。

歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができるよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。



砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。



食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食い、だらだら飲みをせず、食べたらずぐ歯みがきしよう。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

### 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さいもの

毛先がまっすぐなもの

えの部分

まっすぐなもの

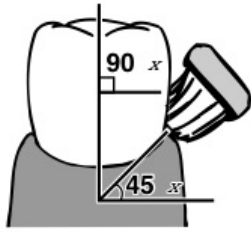


毛が後ろから見えたら交換

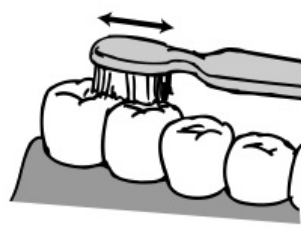


## は かた 歯のみがき方

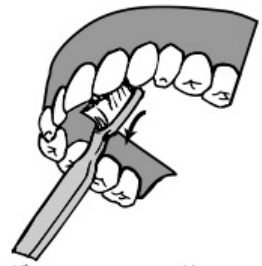
1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

## がくしゅう はじ プール学習が始まります♪

楽しいプール学習が始まります。水の中での活動のため、事故や体調の悪化には注意が必要です。体の調子が悪い時は、無理をせずに先生に理由を話して見学しましょう。

★前の日に早く寝て、からだを休めておきましょう。

睡眠不足や疲れがたまっているとき、プールに入るのは危険です。

★目・耳・鼻の病気の治療を済ませましょう。

プールに入れるか、早めにお医者さんに確認しましょう。

★水分補給はしっかりしましょう。

プールに入っているとき、熱中症になる場合があります。こまめに水分補給を心がけましょう。



## ふる つか お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。

37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

### ふる こうか お風呂の効果

#### けっこう 血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

#### せいしん きんちよう 精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

### つか シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴

だけで済ませていませんか？

シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。

