

しましたんだよ 6月

令和8年6月2日
穴水町立向洋小学校
No.5 保健室

6月に入り、まもなく梅雨の季節を迎え、気温が高くなる日が続きます。朝から元気に活動し、汗もたくさんかいていますね。汗をきちんとふいて体調をくずさないように気をつけましょう。今のうちから暑さに慣れておくと、夏本番を元気に過ごすことができます。毎日、軽く汗をかくほどの運動をして、熱中症に負けない体づくりをしましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



ほけんぎょうじ
～ 保健行事 ～

8日(月)～12日(金) 体重測定の日

8日(月)～12日(金) 生活リズムカレンダー

26日(金) 眼科・耳鼻科検診《1・4年》13:30～

※視力・歯科検診の結果、受診の勧め(お知らせ)をお配りしました。早めの受診をお願いします。



まも 守ろう は 歯と口の健康

だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

ふ
る
い
歯
は
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やつつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい



天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。

雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

