

すこやか

運動会も終わり、明日からは6月ですね。5月末から一気に暑くなりましたね。暑くなり始めにはからだが暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに休憩をとったり、水分補給をしたり、熱中症の予防をしましょう。また、暑さに負けないからだづくりには「規則正しい生活」が不可欠です。夏を乗り切るからだをつくるために、生活を見直してみましょう。



保健目標

歯を大切にしよう!!

月	火	水	木	金	土	日
		1 体重測定週間 水泳事前保健調査	2	3	4 歯の衛生週間	5
6 さわやか チェック はみがき チェック 心臓検診	7 はみがき チェック	8 はみがき チェック 薬物乱用防止教室	9 はみがき チェック	10 はみがき チェック	11	12
13 さわやか チェック	14 水泳開始	15	16	17	18	19
20 さわやか チェック 授業参観	21	22	23 歯と口の健康教室	24	25	26
27 さわやか チェック	28	29	30			



てあら べんきょう 手洗いの勉強をしました!!

1年生が手洗い名人を目指して手洗いの練習をしました。はじめて手洗いチェッカーを使って自分の洗い残しを確認し、あわあわ手洗いの歌に合わせて手洗いをしました。これからも正しい手洗いを続けてね。



きれいに、大切に！！

はくち いぐち

歯と口は「からだの入り口」



食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防…「なぜ歯と口はキレイに、大切にしなければいけないの？」と疑問に思うかもしれません。みなさんはもし、そのように聞かれたらどう答えますか？

歯と口は、私たちが食べ物をとるための、いわば「入り口」です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだをつくったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。

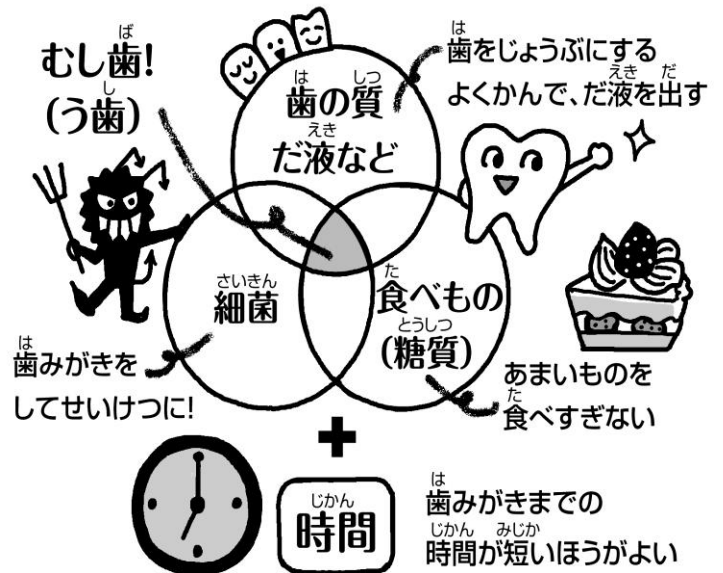
「歯みがきはめんどくさい」「もっと甘いものが食べたい」…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、がんばってほしいと思います。



むし歯を治してパズルを完成させてね。

2年生は全員の治療が終わりました。歯科検診後に、むし歯を治した人は5人でした。むし歯の治療がまだの人は、早めの受診をおすすめします。昼休みに個別に『染め出し』をおこないます。自分の歯や口の健康状態について考える機会としてほしいと思います。

むし歯の原因の3つの輪+時間



歯に必要な栄養素

- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

好ききらいせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をしっかりとることができますよ！

よくかむためのコツは？

- ☆調理の際の工夫
食材を大きめに切ったり、少しかためにゆでたりする。
- ☆かみごたえのある食材の使用
かたいもの、食物繊維が多いもの、弾力が多いものなどを取り入れる。
- ☆口に入れる量
一度にたくさん入れず、ひと口の量は少なめにした方が、あごの筋肉や舌などをよく動かせる。
- ☆食べるスピード
早食いをせず、ゆっくり味わって食べる。どうしても早食いをしてしまう人は、ひと口ごとに箸を置くようにするとよい。
- ☆飲み物のとり方
飲み物で流しこまないよう、飲み物は食事の前後にとる。