

# ぐんぐん

R1. 6. 7

あいのしまじょうがっこう  
相島小学校

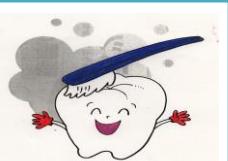
6月

ほけんしつ  
保健室

おうちのかた  
といっしょに  
よみましょう。

つゆ はい あめ ひ おお きおん さ  
梅雨に入り、雨の日が多くなるので、気温の差でかぜをひいたり、  
しょくちゅうどく じき たいちょう ちゅうい  
食中毒をおこしやすい時季でもあるので体調に注意しましょう。

がつ ほけん  
6月の保健めあて  
は たいせつ  
歯を大切にしよう!



からだ  
～よくかむと体にいいことばかり～

胃腸の調子をよくする!



食べ物がたとよく混ざり、細かくな  
って消化がスムーズになります。

食べすぎを防ぎ、肥満を予防!



よくかむと  
食べすぎない

よくかむことで満腹感を早く感じ、  
食べすぎを防いでくれます。

むし歯の予防に役立つ!



よくかむとだ液がたくさん出で  
て  
口の中がきれいになります。

脳のはたらきを活性化させます!



よくかむと脳の血液の流れがよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。また、よくかむとイライラ感が和らぎます。

●全校朝の会で、保健 給食委員会より「よく噛むこと」について発表しました。6月4～10日は歯と口の健康週間です！



ひ…肥満予防  
み…味覚の発達  
こ…言葉の発音がはっきり  
の…脳の発達  
は…歯の病気予防  
が…がん予防  
い…胃腸快調  
ぜ…全力投球

弥生時代の『卑弥呼』の噛む回数は現代の人の約4000回だったそうです。そのことから、よく噛むとどんないいことがあるかを『ひみこのはがいーぜ』という頭文字であらわしています。

●衛生士の方に来ていただき、ブラッシング指導を行いました。



1・3・4年生はむし歯について、5・6年生は歯肉炎について学習した後、染め出し液を歯に塗って、まだ染め出し液の色が残っている部分（歯垢がついている部分）のチェックをしました。磨き方も教えていただき、『今日習ったみがき方で自分の歯にあった歯磨きをしたいです。』『歯をきちんと磨いているつもりだけど、こんなに色が残っているんだと思いました。』などの感想があり、改めて丁寧に歯を磨くことの大切さを学ぶことができました。6月10日から一週間、給食後の歯磨きタイムでも染め出し液を使って、丁寧な歯磨きができるようにチャレンジしていきます。

がつ にち うみびら  
6月27日は海開き！！

うみびら たの  
海開きを楽しみにしている人も多いと思います。みなさんが、楽しく健康に練習できるように、前日・当日に次のことを守りましょう。

ぜんじつ  
前日まで

□つめをきっておきましょう  
□耳あかをとっておきましょう  
□夜は早めに寝ましょう

とうじつ  
当日

あさ かならた  
□朝ごはんを必ず食べましょう  
□健康観察をしましょう  
□しっかり準備運動をしましょう

