

ぐんぐん 6月

R1. 6. 7 あいのしましょうがっこう 相島小学校 保健室

おうちのかたと
いっしょに
よみましょう。

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、
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。

6月の保健めあて
歯を大切にしよう!



～よくかむと体にいいことばかり～

胃腸の調子をよくする!
消化を助ける



食べ物がだ液とよく混ざり、細かくな
って消化がスムーズになります。

むし歯の予防に役立つ!
口の中をきれいに
歯をつよくする



よくかむとだ液がたくさん出
て口の中がきれいになります。

食べすぎを防ぎ、肥満を予防!
ひまんを予防する



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。

脳のはたらきを活性化させます!
脳の働きを
活発にする



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6倍の約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。

6月27日は海開き!!

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。

前日まで

- つめを切っておきましょう
- 耳あかをとっておきましょう
- 夜は早めに寝ましょう

当日

- 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

