

ほけんだより 6月号

令和4年6月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう。



6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。歯の健康は、私たちが

心身ともに健康で、よりよく生きていくために、なくてはならないものです。

この機会に、歯を健康に保つことの大切さについて考えてみましょう。

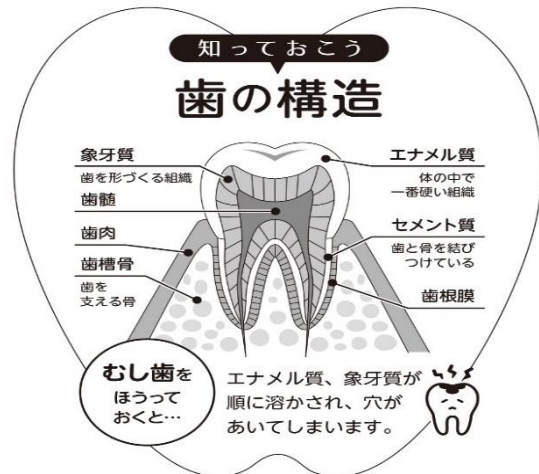
6月のほけん目標 歯を大切にしよう



歯の役割としくみについて知ろう

歯がないと
いつものように
できないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする



答えは全部！

歯は、食べ物を細かくする以外にも、発音を助ける、表情をつくる、体のバランスを保つなど、さまざまな役割をもっています。

歯は「エナメル質」「象牙質」「セメント質」から成り立っています。エナメル質は体の中でもいちばん硬い組織で、水晶に近い硬さです。また、歯の中心部には、神経や血管が入り込んだ「歯髄」という大切な組織があります。

正しい歯みがきで健康な歯を守ろう

口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。中でもミュータンス菌は、食べ物や飲み物に含まれる砂糖をエサにして、歯垢（細菌のかたまり）を形成します。そして、歯垢の中で「酸」を作ります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされてしまう病気です。

目指せむし歯ゼロ！歯みがき全集中！

いちのかた 式ノ型: にぎり方

「えんぴつ持ち」がおすすめ
です。歯ブラシを軽くにぎって細かく動かしましょう。

にのかた 式ノ型: みかく場所

みがき残しが多い場所

みがき残しが多いところを意識して、1~2本ずつ丁寧にみがくようにしましょう。

さんのかた 式ノ型: 力の入れ方

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。合言葉は「優しくシャカシャカ」です。

熱中症を上手に予防しよう

体調不良や生活習慣の乱れなどがあると熱中症の危険が高まります。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。学校では熱中症予防のため、体育や外遊びの際はマスクを外し、他の人との距離が近い時は会話をしないよう指導しています。

朝食で水分・塩分チャージ！

自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食をとることです。寝ている間に失われた水分や塩分を補給して、一日を元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給

のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。のどが渇く前に水分をとる習慣をつけましょう。

みんなで声をかけあって熱中症を防ごう！

みんなの声をかけあって熱中症を防ごう！