

ほけんだより 6月

片塩小学校 ほけんしつ R5,6

梅雨どきにかかり、気温も湿度も高めで、じめじめとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも一方で、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



もくひょう

「ひとくち30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくして飲み込みやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわしたりします。

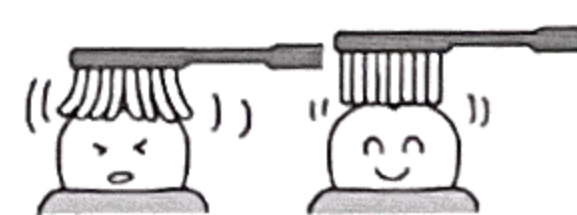
なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かす

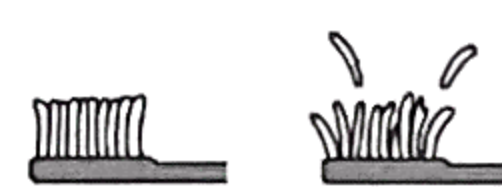


Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

ほけんしつから保護者のみなさまへ

最近、虫刺されて来室する児童が増えてきました。強いかゆみの場合、保健室では第3類医薬品「ムヒ®S」を使用する場合があります。アレルギーや体質などで使用を控えたほうが良い場合は、事前にお知らせください。