

# ほけんだより 6月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

5月は、夏目と言われるほど気温が高い日もありました。今週は、梅雨にも入りましたね。5月に梅雨を迎えるのは、10年ぶりだそうです。

この時期は、気温や天候の急な変化にからだを追いつかず、体調を崩してしまうことが多いです。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、元気なからだ作りをしましょう。



## けんこうしんだん 健康診断 6月の予定

日程	行事	対象	おねがい
5/24(水) 6/2(金)	体重測定 あたまじらみ検査	ぜんがくねん 全学年	体操服で行います。 忘れずに持ってきてください。
6/1(木)	心臓精密検査	たいしょうしゃ 対象者	信達中学校に行き検査をします。
6/7(水)	歯科健診	ぜんがくねん 全学年	朝ごはんを食べた後は、丁寧に歯を磨いておいてください。
6/8(木)	尿検査2次もれ	たいしょうしゃ 対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。

# スイイゲイガクシゅうがはじまります!

ぜんじつ 前日までに気をつけてほしいこと

- びょうき なお 病気を治しておく
- ぜんじつ はや ね 前日は早めに寝る
- つめ き 爪を切っておく
- みみそうじ 耳掃除をしておく



とうじつ 当日に気をつけてほしいこと

- あさ 朝ごはんをしっかり食べる
- じゅんびうんどう 準備運動をしっかりする
- はし プールサイドは走らない



- とこま プールに飛び込まない
- か か タオルの貸し借りはしない
- たいちよう わる 体調が悪くなったら先生に伝える



**水分 足りている?**

**爪** でチェックしてみよう!

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

かつよっか  
6月4日は  
ほよぼう  
むし歯予防デー

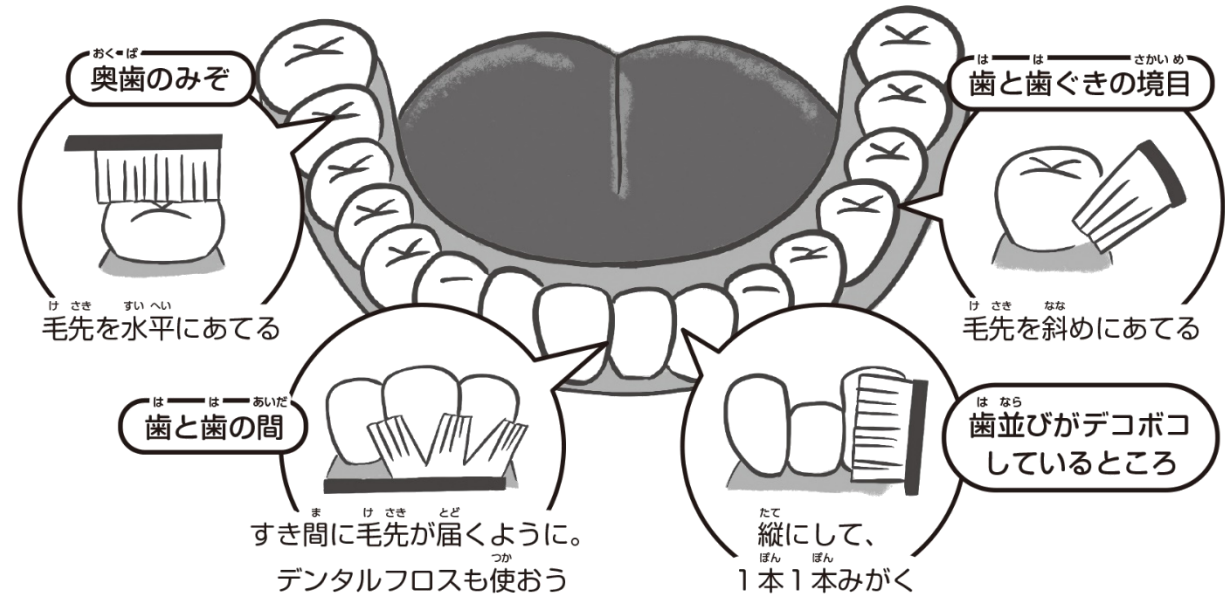
# チェックしよう！

## は 歯 の み が き 方

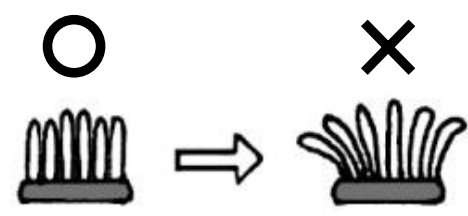


みんなが毎日頑張っている歯みがき。ただ、ブラシを加えているだけではありませんか？ 隅々までみがけていますか？ 食べた後や寝る前に、かかさず丁寧にみがいていても、みがき残しがあるかも…？！ 改めて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

### ！ み が き 残 し や す い 場 所 と み が き 方



歯のミゾや歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいところです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり、「プラーク」といいます）が残りやすく、むし歯や歯周病という病気の原因にもなります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れずに、丁寧にみがくよう心がけましょう。



けさき ひろ  
毛先が広がってきたら、  
は こうかん  
歯ブラシの交換を！



## にいい食べ物のヒミツ



しょくもつせんい おお  
食物繊維が多い… よく噛むので、歯の表面をきれいにします。

ほ 干しいたけ・ごぼう・レタス・切り干し大根・きのこ類 など



か 噛みごたえがある… 歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。

だ液がよく出るので、口の中がきれいになります。

さきいか・みりん干し・たくあん・フランスパン など



カルシウムが多い… 歯の質をよくします

にゅうせいひん こまかな だいず こまつな など  
乳製品・小魚・大豆・小松菜 など

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとるといいよ。ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類！

### 大切なワケ

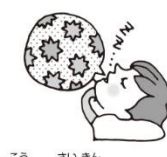
#### 寝る前の歯みがき

#### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

