

ほけんだより 6月

貝塚市立中央小学校

保健室

2017.6

みなさん、運動会おつかれさまでした。みなさんの一生けん命頑張っている姿は、とってもキラキラしていてカッコ良かったです。毎日頑張って練習してきた成果が十分にでていましたね。運動会が終わると次は、プールが始まります。体調をくずさないように、これからも規則正しい生活を心がけて、毎日元気にすごせるようにしてくださいね。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

はじ プールが始まります！

歯にいい？ よくない？

やってみよう！

歯や口の健康にいい食べものと、そうでない食べものをわけてみよう

いい

ヒント 歯を強くする

歯のもとになる“カルシウム”が多いよ

ヒント 歯をきれいにする

歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ

ヒント だ液をたくさん出す

かたいものや弾力のあるものを食べると、だ液がたくさん出るよ。

だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

よくない

ヒント むし歯菌をふやす

むし歯菌は、糖をえさにしてふえるよ。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯菌はどんどんふえるよ

牛乳、チョコレート、こぼろ、こんにゃく、にんじん、セロリ、ケーキ、フランスパン、チーズ、レタス、かい海藻、こまつな小松菜、こざかな小魚、キャラメル、ナッツ

<p>病気・ケガのある人は病院でみてもらいましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>からだを清潔にしておきましょう</p> <p>みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>
<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳はほかの運動と比べても、かなりの体力を使います。前日ももちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。</p>	<p>家でも健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>ないように。またプールの中でも具合が悪くなったときもすぐに近くの先生に言いましょう。</p>
<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要です。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐして、心肺機能を高め、事故を防ぎましょう。</p>

はみがきしても汚れが残しやすいのは？

それは…

歯と歯のあいだ

歯と歯ぐきのあいだ

奥歯のかみあわせ

でこぼこしたところ

せの低い歯

じょうずにみがくには

- 1～2本ずつみがこう
- 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- 歯ブラシの先やかかとも使おう

20回以上動かそう

せっかくはみがきしても汚れが残っていると虫菌になってしまいます！！
磨き残しのないよう上手にはみがきできるようにがんばってね！！

梅雨

また体が暑さになれていないからね

の合間に気温が高くなった日は注意して

熱中症