

めざそう 元気!

令和5年6月7日
中郷第一小学校 保健室
第3号
※ お家の人と読みましょう

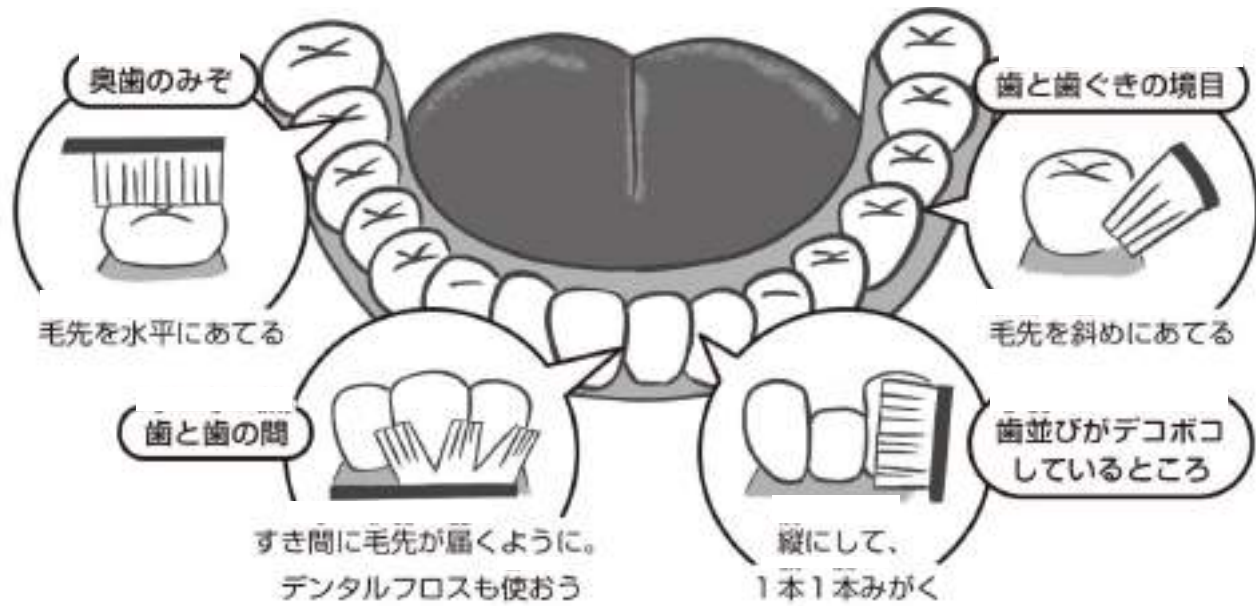
★今月の保健目標★ ○歯や歯肉の健康について考えよう ○梅雨時の清潔を心がけよう

歯と口の健康について考えよう

6月は歯の健康・衛生について考える月です。

歯みがきで、みがき残しやすい場所とみがき方を確認しましょう。

みがき残ししやすい場所とみがき方



だ液ってこんなにスゴイ!

だ液にはこんなにスゴイ役割があります。だ液をしっかり出すためにもよくかんで食べましょう。

○食べたものの消化を助ける ○食べかすを洗い流して清潔にする



○食後に酸性になった口の中を中和する

○細菌から口の中の粘膜を守る



歯科検診の結果でむし歯がある場合には、早めに歯科医に行って治療しましょう。



自分の歯ブラシを確認してみよう

歯ブラシの選び方

歯ブラシは毛先が細いものや、ギザギザしたものではなく、持つところから毛先までがまっすぐなものがよいでしょう。

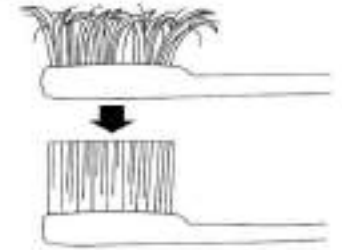


毛先のかたさは「ふつう」のものを選びましょう。

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こらが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



生活習慣を見直そう

よくない生活習慣を続けていると、体の調子をくずしてしまいます。今の生活を見直し、正しい生活習慣で過ごせるようにしましょう。

*早ね・早起きはできてますか？

低学年は夜9時まで、高学年でも夜10時までには寝ようしましょう。

*朝ごはんをしっかり食べてますか？

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて1日元気に活動するためのエネルギーをつくらせるからです。

*適度な運動をしていますか？

昼間に運動して、体を動かすと、夜はぐっすりねむれてよいすいみんがとれます。



【熱中症の予防対策として】

☆水分補給のため水筒の持参をお願いします。毎日、お子さんに持たせください。飲み物の種類は、水、麦茶などのお茶類（無糖）、うすめたスポーツドリンクも可です。スポーツドリンクは、糖分も入っていますので、飲みすぎには注意が必要です。うすめを作って、少量の塩分を追加するのがおすすめです。
☆登下校時には、首を冷やすクールタオルの使用も可です（水でぬらして使用するタイプのもの）。必要に応じてご家庭でご用意ください。安全に使用できるように、使い方については、ご家庭でお子さんとご確認ください。

睡眠を十分にとり、食事も三食きちんと食べるなど、日ごろから生活リズムを整えておくことも熱中症予防にはとても大事なことです。特に朝食は必ず食べさせてください。