

# ほけんだより 6月

川口市立新郷東小学校 令和6年6月

日中暑くなる日が増えてきました。運動会あけから、暑さや疲れなどで体調不良をおこす子が増えてきたように感じます。これからもっと暑くなってきたり、雨でじめじめしたりする季節なので、元気過ごせるよう、体調管理をしっかりとしましょう。

## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



## なかよしポスト



保健室前の廊下には赤いポストがあります。これは「なかよしポスト」といって、あなたのお話ししてみたい先生とお話するための手紙を入れるポストです。

友達のこと、家族のこと、勉強のこと、からだのこと、何でもOKです。悩んでいることや不安なこと、相談したいこと、話したいことがあったら、一人で悩まずにお話してみませんか。

「なかよしポスト」の下に紙があるので、記入をして「なかよしポスト」に入れてください。

その後に、あなたにそっと連絡がきます。どこにあるのか一度みにきてみてくださいね。



ほけんもくひょう  
《6月の保健目標》

は たいせつ  
歯を大切にしよう



いまつか は しょうたい  
今使っている歯ブラシ、どんな状態ですか

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

しこう じょきょりつ  
歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの  
毛先が開いてくるため歯に  
しっかり当たらず、歯垢が  
取り除きにくくなります。

は しにく  
歯や歯肉を  
傷つけやすい

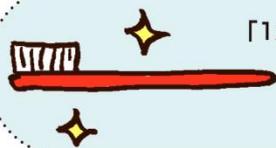


ひろった毛先が  
歯肉に当たったり、  
古い歯ブラシは  
弾力性が失われるため  
歯や歯肉にダメージを  
与えるおそれがあります。

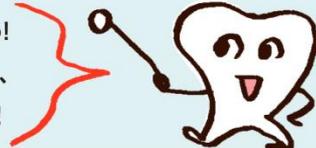
さいきん  
細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが  
残っていたり  
乾かさなかつたり  
すると細菌が繁殖しやすく、  
長く使っていると  
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、  
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



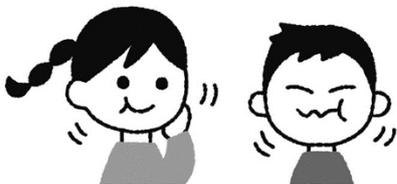
新郷東小学校では「カミカミデー」を毎月実施して  
います。「カミカミデー」ではない日も、普段から意識  
してよくかんでいますか?よくかむことで、消化を助  
けたり、歯や歯の周りの筋肉が発達するなどいいこと  
がたくさんあります。普段から一口、30回かむよう  
にしましょう。

### よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果  
でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康  
的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激  
で脳も活性化



か かいすう  
噛む回数を  
増やすには?



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
  - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
  - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
  - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつで  
も増やすことを意識しましょう。