

ほけんだより 6月号

令和5年5月30日 江戸川台小学校 保健室

6月の保健目標は **歯を大切にしよう!** です。

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

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

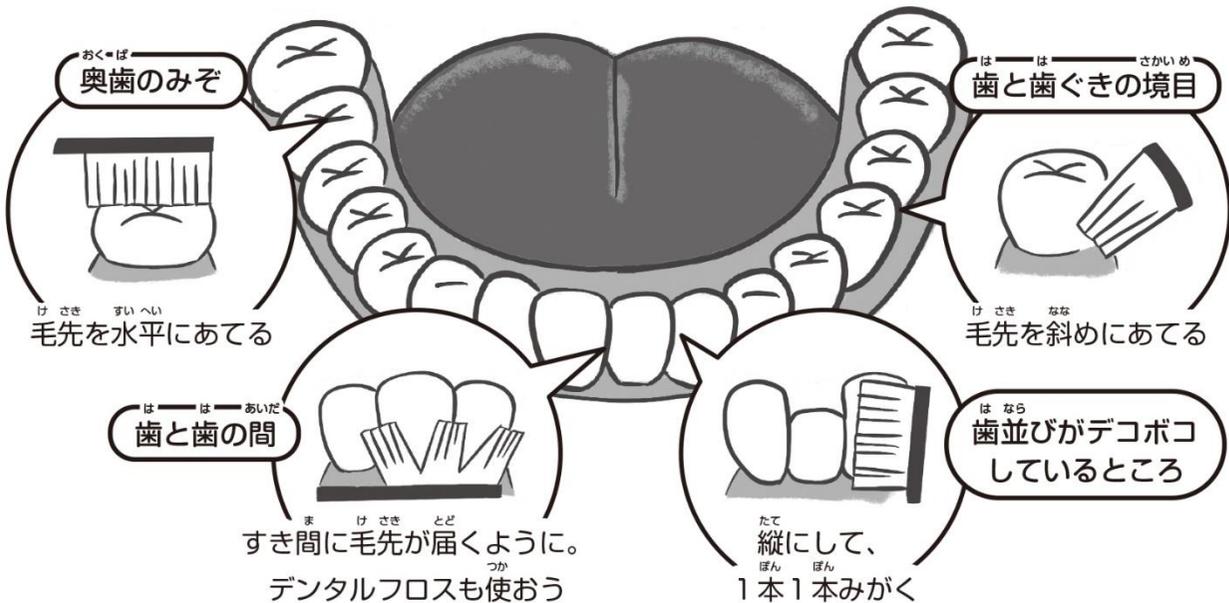


えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

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。



みがき残しやすい場所とみがき方



水分 足りている?

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、かんにチェックする方法があります。



爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② 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。



もうすぐ梅雨がやってきます。かさの使い方に注意しましょう!

雨の日は、足元が滑りやすくなったり見通しが悪くなったりして事故が発生しやすいです。

また、かさの使い方にも注意が必要になります。次のことに気を付けましょう。

- ・かさをさしているときは、人や車、自転車などに注意しましょう。



- ・かさをふりまわしてあそびません。



- ・つかわないときは、先のとがった部分は下に向けてもちます。



次回のスクールカウンセラーの来校について

6/22 (木) にスクールカウンセラーの小宮由美先生が来校します。

「少しお話してみたい、相談に乗ってほしい」という児童の皆さんやおうちの方がいらっ

しゃいましたら、担任または保健室 渡邊までお伝えください。

