

# 6月 ほけんだより

流山市立  
西深井小学校  
NO. 3

急に暑くなったり、逆に気温が下がったり、、、  
そんな日が続くと体調をくずしやすくなります。  
また、体が暑さになれていないので【熱中症】  
にもなりやすい時期なので気をつけましょう。



## 雨の日のケケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

### なぜ？

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



### どうする？

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



## 保護者の皆様へ

5月2日に予定されていた「耳鼻科科検診」が6月23日に変更になりました。よろしくお願いいたします。



よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりと **あ**ごを使って丈夫に

**い**の働きをたすける

あごの **う**んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを 吸収しやすくする

**お**なかがいっぱいになって 食べすぎ防止

ひと口 30回 かんていしますか？

**歯**がないと いつものように できないのは？

- ごはんをおいしく食べる
- 友だちと話したり笑ったりする
- 走ったりボールを投げたりする

答えは **全部**！

**歯**は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。

## は は まも 歯みがきで歯を守ろう！

\*口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。

\*それをふせぐためには「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！

「だ液」→口の中の細菌や食べかすを洗い流したり、初期のむし歯なら修復もしてくれる。

「歯みがき」→だ液で流れなかった細菌が増えて白くネバネバし「歯垢」を歯みがきでとりのぞく。歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使ってきれいにしよう。

「歯医者さん」→歯みがきでとりきれなかった「歯垢」はそのまましておくと「歯石」になります。定期的に見てもらいましょう。

ほけもし歯菌

- 甘いものばかり食べる子
- よく噛まない子
- 歯みがきが嫌いな子

こんな子が大好き！ ナイショだよ

