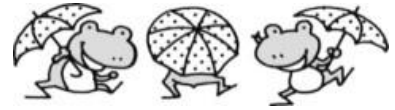


ほけんだより 6月



平成30年6月7日 海田南小学校 保健室



今年も雨の季節がやってきました。この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、ジメジメとして湿度が高いことから「食中毒」も起こりやすくなります。登校前の健康観察をよろしくお願いたします。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで~

梅雨時、 気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



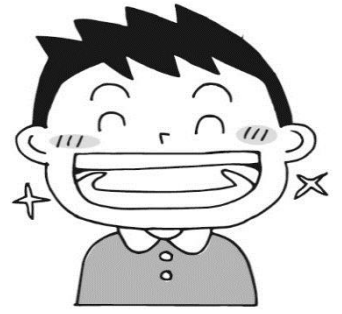
ろうかツルツル。走らないで!

第1回 生活調べが始まります

「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、今年度も学校と家庭で協力しながら規則正しい生活をめざして、生活調べを全校で取り組みます。本年度第1回目は、6月25日(月)から29日(金)までの5日間です。家族全員で望ましい生活をして、元気いっぱいそして、学習能率も高めていきましょう。



きれいに、大切に！ 歯と口は“体の入り口”



食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」という素朴な疑問。あなたなら、どう答えますか？

歯と口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとりにくくなってしまいます。



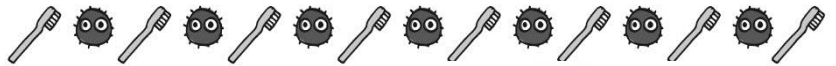
『歯みがきはめんどくさい』『もっと甘いものが食べたい』・・・そんな気持ちにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、気をつけてほしいと思います。

歯に必要な栄養素

- ◆カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- ◆たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。
- ◆ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。



け ん こ う ク イ ズ



よくかんで食べるのはなぜでしょう・・・？

- 1 だ液（つば）がたくさん出て、むし歯予防になるから
- 2 食べすぎを防ぎ、肥満予防になるから
- 3 胃腸の働きを活発にするから



【答え】1 2 3 全て正解です

【解説】食べ物を食べる時には、よくかむことが大切です。食べ物のかたさやかみごたえによってかむ回数は変わりますが、一般的には一口30回を目安にするとよいとされています。

かむことで、①だ液により食べかすが洗い流されて、むし歯や歯周病の予防になる。②脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎ肥満予防になる。③食べ物が細かくかみくだかれることにより、消化吸収を助ける。などの効果があります。

～前回の歯科検診で

学校歯科医の平田先生より～
歯みがきをもう少しがんばりましょう。歯石（歯垢が硬くなったもの）が付いている児童も多くいたので、早めに病院に行って取ってもらいましょう。

