

# 6月のほげんだより

ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう 保健室  
 長崎市立高島小中学校  
 令和4年6月7日

6月の保健目標：歯を大切にしよう。梅雨時の健康に気をつけよう。

## よく噛んで食べよう！

だ液はこんなにスゴイ！



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

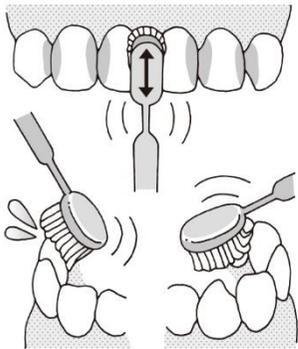
だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

### よく噛む8つの良いこと

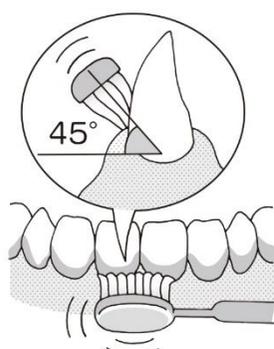
- ひみこのはがいーぜ
- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はつきりの脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- いー 胃腸快調
- ぜ 全力投球

## 歯垢ができてやすいところも意識してみがこう！

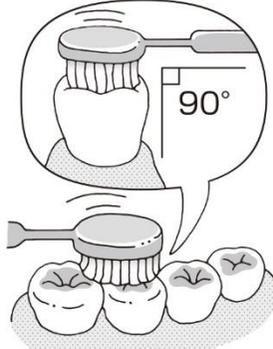
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯ブラシの毛先が歯にしっかり当たっているか、鏡を見て確認しよう。

## 雨

の季節は気をつけて



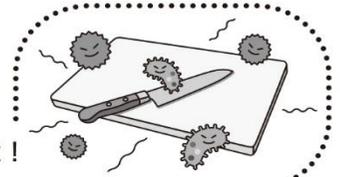
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



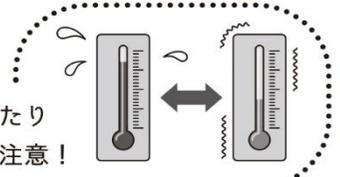
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意！



暑さになれていないこの時期は、そんなに暑くない日でも熱中症になりやすいです。よく寝てよく食べて水分補給を忘れずに！



## 今日から始める夏の準備

### 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

### 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

↑2~3週間続けると、汗で上手に体温調節できる体になるそうですよ。

お家の方へ

6月22日(水) 第1回歯科検診、第1回学校保健員会

※今後、歯科検診では、長崎市教育委員会から配当されたディスプレイブル歯鏡を使用します。歯科検診後、各自ポリ袋に入れてお家へ持ち帰らせてます。よろしければ、歯みがきチェック等にご活用ください。