

# ほけんだより6月



令和4年6月16日  
 神島田小学校 保健室



この地方も梅雨入りが発表されました。雨の日は廊下がすべりやすかったり、傘で視界が悪くなったりします。けがや事故には十分気をつけて、安全に生活してください。室内で過ごす時間が増えますが、晴れた日には外で身体を動かして（暑すぎる時間はさける）、少しずつ体を夏の暑さに慣らしていくことが熱中症予防につながります。帽子も忘れずにかぶりましょう。

## 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき

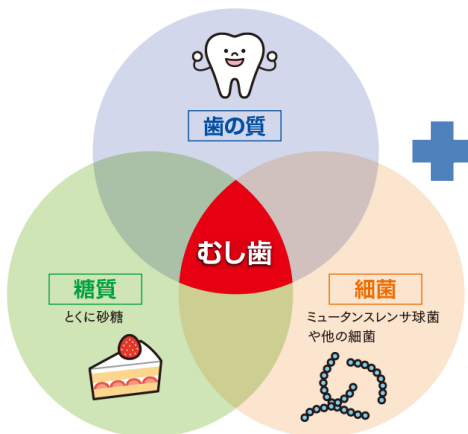


ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



時間の経過

「歯の質」「細菌」「糖質」と「時間の経過」がむし歯の発生要因です。この要因の重なりをなくすることがむし歯予防です。

口の中にある細菌が糖質をエサにして歯垢(プラーク)を作りだし、その歯垢の中で酸が作られ、その酸が歯を溶かします(むし歯)。水晶と同じくらいの堅さがある歯も、酸には負けてしまいます。一度溶かされた歯は元通りにはなりません。1本1本

丁寧に歯をみがいて、むし歯を作らないようにしましょう。

### 上手に水分補給を\*

6月の体重測定の際に、水分補給の話をしました。

- ◇ のどのかわきを感じる前に
- ◇ 一気にたくさんではなく、少しずつを何回も
- ◇ ジュースではなく、お水やお茶で



スポーツドリンクには砂糖さとうがたくさんはい入っているので、飲み過ぎのすちゆうい注意です。学校がっこうに持もつてくる時ときには、お茶ちややお水みずとセットもで持もつてくるといいと思おもいます。