

# ほけんだより 6月

令和3年 6月  
一丘小学校 ほけんしつ



今年は、梅雨入りがとってもはやかったですね。

雨の日が多く、すっきりしないお天気が続きます。今週はまだ晴れが続くのかな…  
運動場で遊べる日も少なくなると、みんなの気持ちもモヤモヤするよね…

一丘小学校の、なが—いろいろかを、全力疾走している子を見かけます。

とっても危ない！！ダッシュしたくなる気持ちもわかるけど、雨の日はろうかも滑りやすくなっています。曲がり角で友だちにぶつかってしまうこともあるかも。気を付けて…

晴れた日は、外で思いっきりからだを動かして遊んでくださいね☀️

## 健康診断もラストスパートです！ 6月の保健行事

3日 (木)	心臓精密検査 対象者 (どちらかの日程で行います)	
10日 (木)		
15日 (火)	歯科検診 1・4年生	14日 (月) ~ 18日 (金) 体重測定 全学年
18日 (金)	歯科検診 3・6年生	
22日 (火)	歯科検診 2・5年生	

“からだの発育”は、確認後  
学校へ返却してください☺️

## 食中毒に気をつけましょう！

食中毒の増える季節です…

予防のために、3つのことに注意しましょう。

**菌を** につけない  
基本は手洗い！ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流します。  
※生のお肉や魚、卵を触ったときなどは特に、しっかり洗おう！

**菌を** ふやさない  
生温かい温度は、細菌が増えやすいです。できるだけはやめに食べるようにしましょう！

**菌を** やっつける  
十分に火を通してから食べます。  
※特に、お肉の生焼けには注意が必要です。

## 6月4日～10日は、“歯と口の健康習慣”です！



### どうして、むし歯になるの??

歯の表面につく、白くてネバネバしたもの。これを“歯こう”

と言います。これがむし歯をつくる原因！歯こうの中には、むし歯菌がたくさん住んでいます…。むし歯にならないためには、歯ブラシで“歯こう”をきれいに落とすことが大切です。

### く歯のクイズに挑戦！何問 正解できるかな??

**Q1** 歯ブラシの持ち方は、どっちがいいかな？

①えんぴつ持ち  
②グー持ち

**Q2** “歯こう”を取り除くのは、どっちかな？

①歯みがき  
②うがい

**Q3** 歯をみがくときの力加減はどっちかな？

①力いっぱい  
②軽い力で

**Q4** 乳歯はむし歯になっても生え変わるの、ほうっておいていい？

①ほうっておいていい  
②ほうっておいてはダメ

### 答え

**Q1** ①えんぴつ持ち

歯ブラシを細かく動かせるので、すみずみまでていねいにみがくことができます。

**Q3** ②軽い力で

力いっぱいゴシゴシすると、歯ぐきを傷つけてしまいます。軽い力でやさしくみがきましょう。

**Q2** ①歯みがき

食べた後は、歯みがきで歯こうをしっかり落としましょう。

**Q4** ②ほうっておいてはダメ

乳歯がむし歯になってしまうと、次に生えてくる永久歯の歯並びに、影響が出てしまうことがあります。

### だ液にはむし歯を防ぐはたらきが？！



実は、だ液にはたくさんのはたらきがあります。

口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流したり、口の中をむし歯になりにくい環境に保ってくれたり…。大事なはたらきをするだ液を増やすには、“よくかむこと”が大切です。ひとくち30回を目安によくかんで食べましょうね。

