

ほけんだより 6月

とくしまけんりつ しえんがっこう
徳島県立ひのみね支援学校

あたらしい 学年や 学級にも慣れ、子どもたちはそれぞれのペースで、
学校生活を送っています。

芽吹いたばかりの新緑が、初夏の日差しをあびて、
日ごとに濃さを増していくように、日々成長していると感じます。

時には、強い風に揺さぶられたり、大雨に打たれる日もあるとは思いますが、
折れることなく、たくましく生き抜く力を身につけてほしいと願っています。



梅雨時も健康に過ごすために

熱中症 に注意



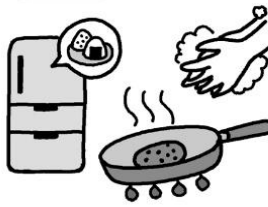
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてください。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭（髪）を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- ☐ クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

それぞれの**歯**にも
特徴と役割があります

切歯
食べものをかみ切るのが得意だよ
前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯
食べものを切り裂くのが得意だよ
刺さりやすいように先がとがっています

臼歯
食べものをすりつぶすのが得意だよ
奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

—・+・—・—・+・—・—・+・—
**せいけつで
〇〇予防！**

「歯みがきってめんどくさい！」
「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか？ でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG！
せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

—・+・—・—・+・—・—・+・—

ね まえ は
「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、□の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が□の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

いい歯でいい笑顔



歯をみがくといいことがいっぱい！

歯垢や食べカスがとれてせいけつに！

むし歯や歯周病をふせぐ！

ミュータンス菌をへらす！

参考資料：東山書房「健康教室」・日本学校保健研修社「健」