



すこやか

令和5年6月
二和小学校
ほけんだより

梅雨に美しい彩りをそえてくれるあじさいは育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、少し注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

6月の保健行事

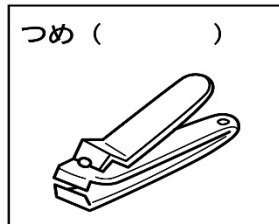
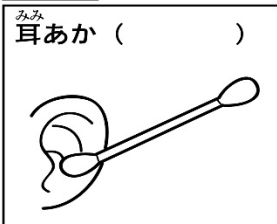
日にち	曜日	予定	対象学年
6月1日	木	歯科検診	4・6年生
6月7日	水	歯科検診	2・5年生



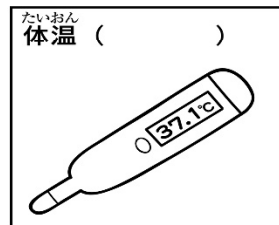
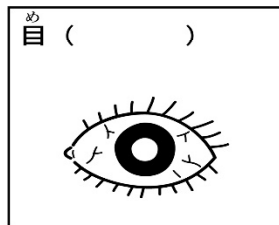
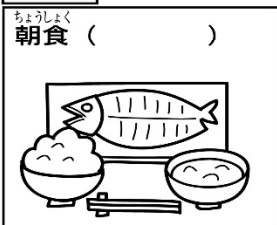
プール前の健康チェック

プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

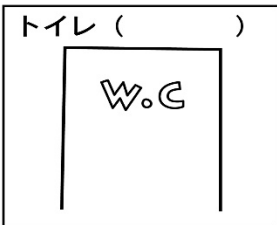
前日



当日



うちひとみ
お家の人に見てもらおう

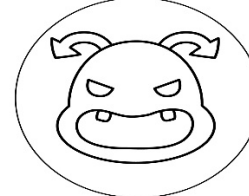


目・耳・鼻の病気がある人は治療を済ませておきましょう！！

6月の保健目標 「むし歯をふせよう」

むし歯の原因

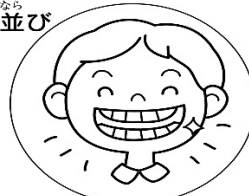
細菌 (ミュータンス菌)



だ液の量と質

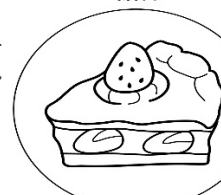


歯の質と歯並び



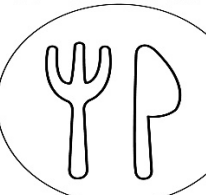
口の中の糖分を細菌が食べ、酸を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。

糖分



だ液が多いと口の中に糖分が残りにくくなり、細菌が酸を作りにくくなります。少なればむし歯になりやすいわけです。

食べ物と食習慣



歯の質が弱いと少しの酸でむし歯になります。また歯並びは歯みがきの効果に大きく関係します。

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

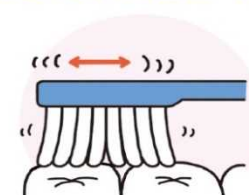


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で