

ほけんだより

令和8年6月1日
藤野南小学校
第4号

そろそろ梅雨が近づいてきました。雨が降ると視界が悪くなり、事故にあいやすくなります。雨の日は特に注意して登下校するようにしましょう。

かさの持ち方に注意

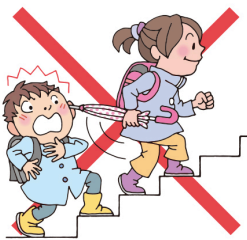
かさの持ち方について気をつけていることはありますか？ かさは注意して持たないと周りの人に迷惑をかけてしまいます。正しいかさの持ち方を心がけましょう。



かさをさしながら
自転車に乗らない



横に並んで歩か
ない



かさの持ち方に
注意する



周りをよくみて
歩く



足元に注意して
歩く

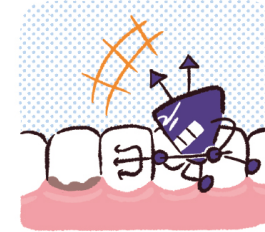


かさを振り回して
歩かない



歯を大切にしよう！

皆さんはしっかりと歯を大切にしていますか？ 食べたら歯みがきをしている人もいると思いますが、しっかりみがけていますか？ 歯みがきはただみがくだけでなく、虫歯になりやすいところを意識してみがくことがとても大切です。丁寧な歯みがきを心がけてみがくようにしましょう。



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯並びがでこぼ
こしている所

大人の歯を 大切に生やそう

小学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままで、大人の歯がきれいに並びにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



たくさん^か噛んで^{だえき}唾液をだそう！

6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つためにぜひ意識をしてほしい期間として制定されました。給食でも「かむかむ週間」としてたくさん噛むための献立が出てきます。普段からあまり噛むことを意識していないかもしれませんが、ぜひこの機会にたくさん噛んで唾液をたくさん出すようにしましょう。

唾液の^{えき}すごい4つの^{ちから}力

守ろう^{まもろう}歯^はと口の健康^{くちのけんこう}

だ液のスーパーパワー

◆◆ ^{しょう}消化^かを^{たす}助ける

だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆◆ ^{むし}歯^ば予防^{ぼう}

食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆◆ ^{せい}清潔^{けつ}にする

食べかすや汚れを洗い流すよ

◆◆ ^{さい}細菌^{きん}から^{まも}守る

口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなに^{ちから}すごい力のある^{えき}だ液^だを出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング



くち かい りそう
1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給。
やす じ かん くちみず の
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



こきゅう はな こきゅう
呼吸は鼻呼吸に。
くち はな いき す
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

