

すこやか 6月



令和6年6月3日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

だんだんと日ざしが強く、むしむした日が増えてきましたね。みなさんは「暑熱順化」という言葉を知っていますか？簡単に言うと、体を動かすなどしてあせをかき、体を暑さになれさせるということです。人によりますが、数日から2週間ほどかかるので今のうちから暑さに備えた体作りをしましょう。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんは歯科健診の結果はどうでしたか？おし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。歯のみがき方や食事のしかたを見直してみましょう。

だらだら
食べる



むし歯になりやすい習慣



あまいもの
ばかり飲む

よくかまないで
食べる



歯みがきを
しないでねる

大切なワケ

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



あめ ひ ちゅういてん 雨の日の注意点



6月は雨の日が多くなり、かさの出番が増えてくるとおもいます。かさの使い方や、雨の日の登下校のしかたに注意しましょう。

あめ ひ 雨の日は 注意!

かさ まえ 傘で前が見えにくくなる



じゆん 地面が滑りやすくなる



くるま うんてんしゆ 車の運転手から見にくい



あま おと しゆうい おと 雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

つか かた かさの使い方



まわりにかさを向けない



かさをふりまわさない

親子歯みがき教室・給食試食会

歯科衛生士・金子妙子先生をお迎えし、1年生と保護者に歯のみがき方やむし歯予防について教えていただきました。また、給食試食会を実施しました。

フッ化物洗口を開始しました

毎週金曜日
歯みがき終了後
実施しています。



ほ けん 室 からの
お 知 ら せ

第1回学校保健委員会を開催します

日時 令和6年6月20日(木)
午後1時15分～午後2時00分(受付 午後1時00分～)
※4～6年生の児童が参加します。

場所 体育館

内容 健康委員会児童による発表
講話 学校歯科医 志村 彰 先生
テーマ「歯の王様について」



※昨年度の様子

