

は たいせつ 歯を大切にしよう

かたがたしょうがっこうでは、はの健康に関する活動を長い間大切にしています。
6月は、歯の集会、納歯式、歯の勉強会など、いろいろな場面で自分の
歯について考えます。一生使う歯を大切にしていきましょう。



よくかむことの効果

歯や口の中の健康を長く保つには、歯みがきだけでは足りません。「かむこと」を大切に
してみましょう。給食メニューに出ている、かむ太郎くんやかむ子ちゃんが目印となっ
ているような、かみごたえがあるものを意識して食べましょう。

ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、
太りすぎを予防。

み 味覚の発達
かんでわかる食物の味。

こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

の 脳の発達
血流量の増加で、
エネルギーの補給や
記憶物質の増加。

は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする。

が ガン予防
唾液の分泌で
発がん物質の
毒性を弱める。

い 胃腸快調
胃の動きがよくなり、
消化吸収がされやすい。

ぜ 全力投球
心身が健康になり、
力いっぱい遊んだり、
仕事したりできる。

ひみこのはが い～ぜ!

日本学校歯科協会 (第81号より)

- ひ：ひまんよぼう
- み：みかくのはったつ
- こ：ことばのはつおん
はっきり
- の：のうのはったつ
- は：はのびょうき
よぼう
- が：がんよぼう
- い～：いちようかいちよう
- ぜ：ぜんりよくとうきゅう

～歯科健診から～

校医の先生から「朝、歯をしっかりとみがいてきたね。」「歯と歯ぐきの間をみがこう。」「その調子で。」など、声をかけてもらった子がいました。いつも1人1人の歯をていねいに診て下さいます。自分の歯の状態を知り、自分のめあてをもって、歯みがきを続けましょう。

雨の日の歩き方

雨の日は傘を差すので視界が狭くなります。また、雨の音によって音が聞こえにくくなることから、車に気づきにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。

雨の日の歩き方をしっかり確認しておきましょう。

正しい傘の持ち方



前がよく見えるように傘を持ちましょう。傘で遊ぶのは危険です。

横に広がって歩かない



ほかの通行の妨げになるので、横に広がって歩くのはやめましょう。

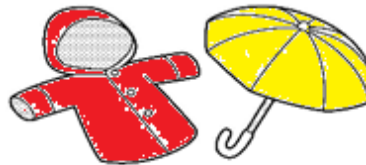
道路を渡るときは左右をしっかりと確認する



傘を高く上げるのは？
* 周りが見やすくなる
* 車からよく見える

傘を高く上げて、左右をしっかりと確認してから渡りましょう。

自立つ色のレイングッズを身につける



* 自立つ色
* 体のサイズに合ったもの

雨の日は薄暗いので、運転している人が気づきやすい色（黄色や白）の物を身につけるとよいでしょう。

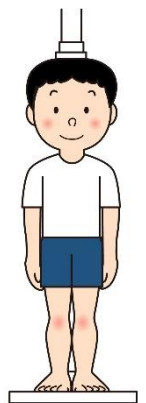
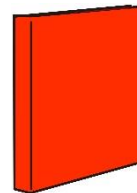
© 少年写真新聞社 2019

＜保護者の方へ＞

健康診断記録について 6月末 配付予定

4月から6月まで様々な健康診断を行いました。結果を一覧にして、6月末に配付します。お子さんの発育を喜び、確認していただくと共に、より健康な体を目指して、お子さんに合わせたためあてをもっていただけたらと思います。

また、方県小には、健康に関わるプリント（はみがきカードなど）をまとめるために「健康ファイル」があります。各学年に1回、授業参観日や個人懇談時など保護者の方が来校された際に見ていただけるようにします。よろしくをお願いします。



熱中症など体調管理について

熱中症は、暑熱環境だけでなく、体調不良や暑さに慣れているかなども影響します。十分な睡眠と朝食を改めて大切にしてください、少し暑い環境下でも体を動かすなど工夫していただけたらと思います。熱中症になりやすいなど体質についても個人差がありますので、体調が思わしくないときは、学校へお伝えください。よろしくをお願いします。