ほけんだより　6月

令和８年５月２９日
中央小学校　保健室

今月の保健目標
歯を大切にしよう

日中の気温が高くなる日が増えてきました。
この時期は、気温や天気の急な変化で、体と心の調子を崩してしまうことがあります。
そんな時は、自分の体と心を観察し、「どうしたら元気になるかな？」を考えてみましょう。
よい案が思い浮かばない時は、本で調べたり、大人に相談してみたりするとスッキリしますよ。

熱中症に気をつけよう！　～上手な水分の飲み方　○・×クイズ～

●クイズ１　：　水分は、３時間に１回飲めばよい。
●クイズ２　：　１度に飲む量は、ペットボトルキャップ１杯分でよい。

＜↓答え　～さかさまに見てみよう～＞

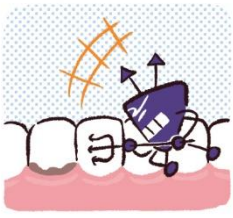
●クイズ１：×
15～30分に１回飲むのがベスト。教室での授業中は、休み時間ごとに飲みましょう。

●クイズ２：×
１度に飲む量は、コップ１杯分くらい（200ｍｌくらい）

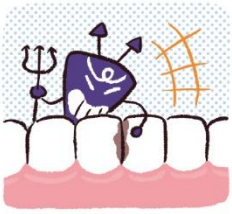
一度にたくさん水分をとっても、体はうまく吸収することができず、尿（おしっこ）として体の外に出てしまいます。水分が体に吸収されるまで、20分ほどかかります。少しずつ、こまめにがポイントです。

We are 歯みがき名人！　むし歯になりやすい場所はどこかな？

奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間

歯並びがでこぼこの場所

ごはんとおやつの後は、必ず歯みがき♪

＜給食後　安全な歯みがきの約束＞
・給食準備のときに、コップに半分、水を入れる
・黒板を向いて歯みがきをする　・走らない　・おしゃべりはしない