



令和6年6月1日

せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.14

新学期が始まって、あっという間に2か月が経ちました。そして、6月は梅雨の時期になります。雨の日が多くなると、普段元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がしずんでしまうことがあると思います。でも、そんな時こそ雨の日だからできることを見つけたり、雨の空を観察したりと、雨の日を楽しんで元気に梅雨をのりこえましょう！

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう



### 積極的に歯みがきをしよう！

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

歯や口の健康を守るために、3つのことを意識しましょう！

① 毎食後はみがきをする



② 食事はよくかんで食べ、おやつは食べすぎない。



③ いじょうがあれば、すぐに病院に行く。

歯と口の健康週間に伴って、歯に関する行事が行われます。「よい歯の児童生徒の審査」では、学校代表として、6年生の藤生愛朱菜さんが選ばれました。

また、「歯・口に関する図画・ポスターコンクール」では、本校から1年生の佐原怜奈さん、山邊凌正さん、2年生の伊藤心優さん、森中友優さん、米島瑠射さんの図画が選ばれ、優秀作品となりました。

### どうしてむしばになるの？



私たちの口の中には、「ミュータンス菌」という細菌がいます。ミュータンス菌は、口の中の食べかすを食べて「酸」を作ります。

この「酸」によって、歯の表面が溶け、むし歯になるのです。

食事やおやつを食べたあとに、きちんと歯磨きをしないと、ミュータンス菌が、たっぷりのえさを食べて、たっぷりの酸を作り、歯をむし歯にしてしまうので食後は歯みがきをしましょう。

梅雨の時期、湿気が多いとろう下はすべりやすくなります。

5月の生活目標にもありましたが、ろう下は走らずに静かに歩きましょう。

そして、6月も元気に過ごしていきましょう！

## けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合っ起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

× 見通しの悪い場所で走る



× 段差がある場所で危ない行動をする



× すべりやすい場所で周りを見ていない



× 物が多い場所でふざける



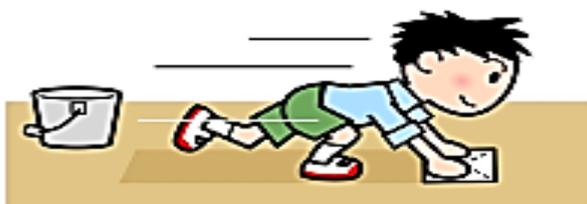
## けがをふせぐために



決まりを守る



心や体の調子を整え  
きけんな行動に気づく



かんきょうを  
整える