



ほけんだより 6月号 げんき



令和7年5月23日
碧南市立大浜小学校
保健室

だんだんと暑く感じる日が増えてきて、季節の変化を感じますね。6月に入ると雨の日が多くな
ると思いますが、室内での過ごし方はどうでしょうか。けがにつながる危ない行動をしないよう、
ひとりひとりが落ち着いて過ごしましょう。



6月の保健安全目標

歯を大切にしよう

6月の健康診断

- 6月 4日(水) 歯科(2・4・6年生、5～10組)
- 6日(金) 内科(4年生)
- 10日(火) 歯科検診(1・3年生)
- 12日(木) 眼科検診(1年生、2～6年生抽出児)
- 13日(金) 歯科検診(5年生)
- 18日(水) 検尿二次検査



6月4日～10日は歯と口の健康週間

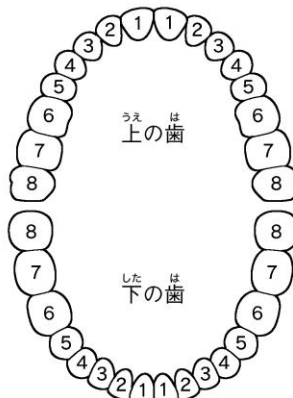


毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日
使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

大人の歯

(28～32本)



前歯(1・2) 食べ物をかじり取ります。

犬歯(3) 食べ物を引きちぎったり、かみ
切ったりします。

おく歯(4・5・6・7・8) 食べ物を細か
くすりつぶします。

よくかんで虫歯を予防しよう！

よくかむと、口の中のだ液がたくさん出ます。だ液には食べもののカスや口の中のバイキンを洗い流す役割もあり、虫歯の予防につながります。ひと口30回を目安に、よくかんで食べることを心がけましょう。

よくかむと、他にもいいことがたくさん起こります。気になった人は「ヒミコノハガイーゼ」と調べてみてくださいね。

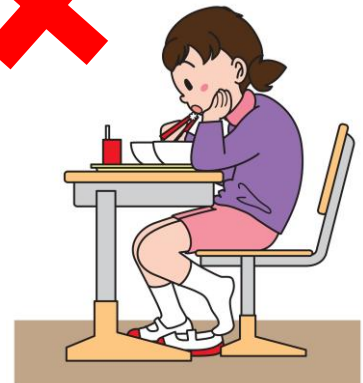


食べる時も姿勢が大切…？

勉強するときや本を読むとき、正しい姿勢でいることはみなさん心がけていると思います。それではごはんを食べるときはどうでしょうか。実は、ごはんを食べる時の姿勢は消化などに深くかわります。

☑猫背は消化が悪くなる！

猫背だと胃や腸がつぶれた状態になり、食べ物がスムーズに体の中に入っていきません。足を組んだり、足をテーブルの外に出したりして姿勢が崩れた場合も、内臓が変形した状態になり、食べ物をうまく消化できません。

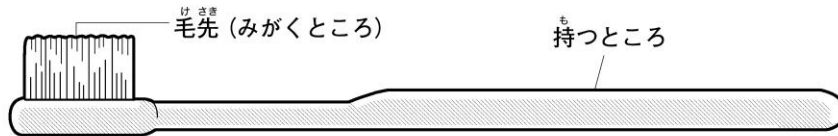


☑かんだり、のみこんだりしにくくなる！

姿勢が悪いと歯のかみ合わせも悪くなり、よくかんで食べることが難しくなります。よくかまないと、食べすぎにもつながります。

歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

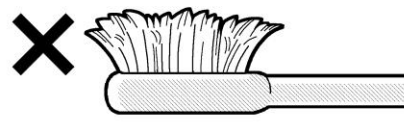


毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている