



金沢市立伏見台小学校 保健室  
令和6年5月31日

ほけんもくひょう  
6月の保健目標  
は たいせつ  
歯を大切にしよう

うんどうかい お 運動会が終わり、あつ 暑くなったり、さむ 寒くなったりと気温差が大きいので、かぜをひいたり、たいちょう 体調をくずしている人が多く見られています。きおん 気温の変化に からだ 体がなかなかたてないかもしれませんね。はや 早ね早起きあさ 朝ごはんの規則正しい生活を送って、夏の暑さにこれからそなえましょう！！



ひ

ひまんよぼう  
肥満予防

み

みかく はったつ  
味覚の発達



こ

ことば はつおん  
言葉の発音はつきり



は



は びょうきよぼう  
歯の病気予防

が

がんよぼう  
がん予防

い  
?

いちようかいちよう  
胃腸快調

の

のう はったつ  
脳の発達



ぜ

ぜんりよくとうきゆう  
全力投球

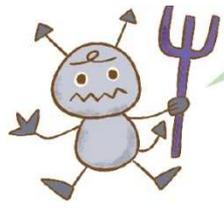
ひみこのはがいい〜ぜ!

は たいせつ  
歯を大切にしよう

日本学校歯科医会 (第81号より)

やよいじだい ひみこ げんだい ひと ばい しょくじ しょくじ とき  
弥生時代の卑弥呼は、現代の人より 6倍もよくかんで食事をしていたそうです。食事の時には、よくかんで食べることで、むし歯予防だけでなく、イラストにあるように1. 肥満予防2. 味覚の発達3. 言葉の発音はつきり4. 脳の発達5. 歯の病気予防6. がん予防7. 胃腸の快調8. 全力投球の8つの良いことがあるそうです。よくかんで、歯を大切にしましょう！！

# むし歯ばになりひとにくい人は？



オレはむし歯菌。  
こんな人には  
近づきたくない！

★ **しっかり**  
歯みがきをする人

★ **よく噛んで食べる人**

★ **お菓子を**  
あまり食べない人

先日せんじつの歯科検診しかけんしん（1・3・5年）では、学校歯科医がっこうしかいの浦崎先生うらさきせんせいから、「昨年度より、歯はが汚よごれている人ひとが多い様子ようすがあるよ」とのお話はなしがありました。みなさん、朝あさの歯みがきはしっかりできていますか？ 話はなしを聞いたり、生活アンケートの結果を見ると、朝あさ、寝ぼうをして、時間じかんがなくて歯みがきをしていない人ひとが多く見られるようです。歯はを汚よごしたまましていると、むし歯ばになってしまいます。むし歯ばにならないように、歯みがきをする習慣しゅうかんにプラスして、よくかんで食べたり、お菓子をだらだら食べないように気をつけましょう。



## 天気予報てんきよほうをチェックしよう！

雨が続く梅雨つゆの時期じきには、天気予報てんきよほうに注目ちゅうもくして、次のことつぎに気をつけてね。

### ①足元あしもとを濡ぬらさない…

雨あめの日は、足元あしもとが冷ひやえると、寒さむさを感じかんじやすくなります。長靴ながぐつをはいたり、替えかの靴下くつしたを持参じさんしたり、傘かさやレインコートなど雨具あまぐを準備じゆんびしたり、足元あしもとが濡ぬれないように気をつけましょう。

### ②カーディガンなどで調整ちようせいする

気温きおんが低い日々ひびが続くことを「梅雨寒つゆむ」と呼びます。ふだん、半そではんそでを着きていても、梅雨寒つゆむの日ひには、カーディガンや上着うわぎが恋こいしくなるかも!? 快かい適てきに過すごせるように、上手じようずに上着うわぎで調整ちようせいしましょう。

## ほけんぎようじ ～6月保健行事～

が 6 月	5日(水)	歯科検診(2・4・6年) 8:40～	羽柴先生	
	6日(木)	内科検診(5年) 13:10～	藤澤裕先生	
	13日(木)	検尿1次2次混合提出日(1次未提出者) 9:30までに		
		内科検診(6年) 13:10～	藤澤裕先生	
	20日(木)	眼科検診(1年と他学年の該当者) 13:10～	藤澤来先生	
	28日(金)	検尿2次提出日(1次の結果からの該当者) 9:30までに		

歯科検診の結果のお知らせは、全員に出しています。その他の健診で治療必要のお知らせをもらった人は、早めに治療にいきましょう。



★歯科検診の日の朝は、特にていねいに歯をみがいてきて下さいね。