

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2021年6月号



- 気温の高い日が多くなってきました。
- この時期はまだ、体も暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。
- ぼうしをかぶったり、“のどがかわく前”に水分補給をしたり、すずしい場所で
- 休けいしたりして熱中症を予防しましょう。
- また、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて夏の暑さに
- 負けない体づくりをしていきましょう。

梅雨の時期も元気に過ごそう



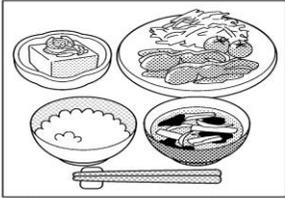
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を自覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な洋服を身につけます。



夜ふかしせず、十分な睡眠をとります。

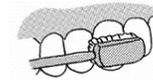
★歯科検診があります★

6月24日(木)：1～4年生、

6月25日(金)：5・6年生

朝おうちで、しっかり歯をみがいてきてください。

しょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

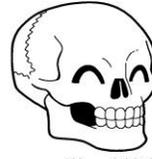
よくかんで食べると、いいことがいっぱい!



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



脳の働きが活発になる



あごの骨や筋肉がじょうぶになる



消化をよくし、胃腸の働きを助ける



すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ

みがき残しのポイント



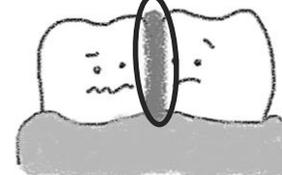
ピカピカにしよう

これらは、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。しっかりみがいているつもりでも、食べ物のカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残ります。歯みがきをするときに、これらの場所に気をつけてみがくようにしましょう。

*奥歯のみぞ



*歯と歯のあいだ



*歯のうらがわ



*歯が低くなっているところ



*歯と歯ぐきのさかいめ

