

ほけんだより

令和7年6月2日

おおさとしょうほけんしつ

NO. 3

文責：養護教諭 菅野奈央実



はーとふる

雨がしとしとと続く季節になりました。じめじめとした気候に、寒暖差も加わり、なんとなく身体も心も、じめっとしてしまいがちです・・・が、きれいに咲いた紫陽花や空にかかる虹が見られたときは、ふと笑顔になれます。1学期もあとわずか。水分補給などの暑さ対策も行いながら、元気に笑顔ですごせるといいですね(^o^)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この週間を通して、歯の大切さや丁寧な歯みがきなどを見直してみたいと思います。そして、歯の健康を守ってほしいと思います。

できているかな?

正しい歯の歯みがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しい歯みがき方ができていないと、みがき残しが多く、口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

治療が必要な人は、
早めの歯科
受診を！



気になる口臭の原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないで唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまって人は、
次の方法で掃除して
みましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



※ 裏面もご覧ください

第1回 朝食について見直そう週間〔6/23(月)～6/29(日)〕

6月23日(月)～29日(日)の1週間は、「朝食について見直そう週間」です。この週間を通して、お子さんの「寝る時間・起きる時間はどうか?」「朝ごはんはしっかりと食べているかな?」など朝ごはんや生活リズムについて見直す機会にさせていただきたいと思います。子どもたちのすこやかな成長や健康は、**基本的な生活習慣**だと思います。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします

※ この期間中に、1・2年生は、ご家庭で「朝食アンケート」の実施をお願いいたします。3～6年生については、学校で調査を行ったり、「自分手帳」(4～6年生)で朝食の振り返り・見直しをしたりします。詳細は、後日お知らせいたします。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる

からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする

からだ 体
思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

「我が子は朝ごはんをぜんぜん食べないから、とりあえず食べてくれる『菓子パン(チョコパン・クリームパン等)』を食べさせる」というご家庭、ありませんか? 我が家も、以前はそうでした(^_^;)。菓子パンは血糖がぐーんと上がりますが、持続性はなく、血糖が落ちるとお腹は空くことはもちろん、イライラしたり集中力が続かなくなってしまうたりするそうです。朝ごはんの菓子パンは、時々たよりながらも、ちょい足しをしてみたり、違う朝ごはんを用意してみたり、少しずつ見直してをしていきたですね♪

めざせ食生活改善 栄養3・3運動



栄養3・3運動とは
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとりという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちょい足し** からスタート!

例 パンに **ちょい足し**

うどんに **ちょい足し**