

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.3

〔H25.6.17〕

日之出小学校保健室

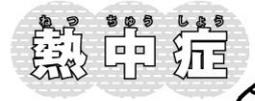
暑い日が続いています。急に暑くなったので、体調管理が難しいですね。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期です。水分補給をしっかりと、気をつけるようにしましょう。また、熱中症予防には、睡眠を十分にとる、朝ごはんをしっかりと食べるなどの基本的なことがとても重要です。

今回は、6月の保健指導の様子をお伝えします。白之出っ子のみなさん、「歯みがき」はしっかりしていますか？歯みがきカレンダーも、忘れずにつけましょうね。



まだ体が暑さに慣れていないからね

の合間に気温が高くなった日は注意して



●カラーテストをしました。

*1～3年生は、歯の染め出しをしました。

1～3年生は、カラーテスト（歯の染め出し）をしました。赤くそまったところは、みがき残しがあるとところ。特に気をつけてみがくようにしましょうね。



はじめてのカラーテスト。
うまくみがけているかな？

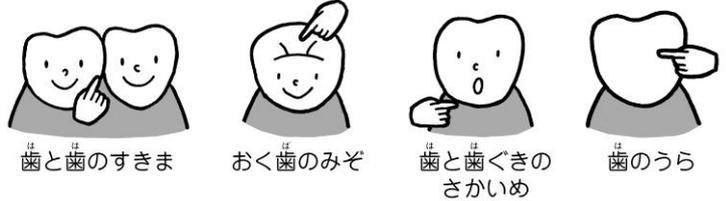


めぞう！はみがきめいじん！！

低学年のめあて
★だいいちだいきゅうしをきれいにみがこう

中学年のめあて
★自分の歯ならびにあったみがき方をみつけよう

みがきのこしが多いのはこんなところ



モーリークイズ

は 歯みがきのポイント

- ・ 歯ブラシの持ち方は 持ち。力が入りすぎないように、やさしくみがく！
- ・ 1本ずつついでにみがく。



●よくかんで食べていますか？

* 4～6年生は、カムカムチェックガムで、かみ方を調べました。



30回
かむと…

ガムの混ざり具合で判定します。



判定1	判定2	判定3
30回混合	もっとよく噛みましょう	よく噛みましょう
		とてもよく噛めています

よくかんで食べると…

かむことの効果

だ液がよくでる

- ・むし歯予防
- ・細菌を減らす



脳を刺激する

- ・満腹感を得る
- ・記憶力アップ

体温の上昇



昔と今では、かむ回数がすごく違うね。



いいことがいっぱい！

★食事の変化とともにかむ回数が減ってきている。

→意識してよくかんで食べることが大事だね！



児童の感想より

- ・ぼくはよくかんで食べると、だ液がよく出たり、脳を刺激したり、体温が上昇するといういいことばかりあると分かったので、これからはしっかりとかんで食べたいです。
- ・ぼくは意識して30回いつもかんでいるけれど、かまない時もあるけど、今日は市松だったので、これからしっかりとよくかんで食べられるようにしたいです。そして、だ液が出て、脳をよくするようにしていきたいです。
- ・私はよく「よくかんで食べるといい」と言われているけど、この授業でその意味が分かりました。なぜかというと、よくかむとだ液がたくさんでるし、体もあたたまるからです。これからよくかんでおいしく食べられるようにしたいです。

【参考文献】育てようかむ力 (少年写真新聞社)