

ほけんだより

令和7年6月6日
清新ふたば小学校
保健室

6月は雨やくもりの天気が続きやすく、雨が降ると肌寒く感じる日もあります。

上着を用意して、自分で脱いだり着たり衣服の調節をしましょう。

湿度が高いと、蒸し暑さを感じ、熱中症になる危険があります。こまめに水分をとりましょう。すいみんと食事もしっかりとりましょう。



ふたばっ子週間 すいみんに注目

低学年は夜9時までに、高学年は夜10時までに、ねることをすすめています。

学校が休みの日に朝ねぼうをしている人がいますが、平日にすいみん不足なのかもしれません。小学生に必要なすいみん時間は9～11時間です。すいみん時間が少ないと、ねむ気を感じていなくても、運動能力や記憶能力の低下が起こります。

人間は、昼に活動し夜は休む性質になっているので、健康のためには十分な夜のすいみん時間と質の良いすいみんが重要です。

質の良い
すいみん
のために

- ①朝、日光をあびる
- ②昼にしっかり活動する(体を動かしたり、勉強したり)
- ③夜、へやを暗くして早くねる
- ④朝ごはんを食べる

すいみん不足は、むし歯につながりやすい!!

すいみん時間が短いと、だ液(つば)の量が少なくなります。だ液(つば)が少なくなると、口の中でむし歯菌が増えやすくなります。朝ごはんを食べないことも、むし歯につながりやすい習慣の1つです。朝ごはんを食べないと、自律神経によるだ液(つば)の量や質が変化し、むし歯になりやすくなります。むし歯は生活習慣にも関係があります。

だ液ってすごい！

「だ液（つば）」の役割

- ① 味を感じやすくする
- ② 食べものをまとめて、のみこみやすくする
- ③ 消化をたすける
- ④ 食べかすを洗いながす
- ⑤ 口の中の細菌の働きをおさえる
- ⑥ 細菌がふえるのを防ぐ
- ⑦ 口の中のねんまくを守る
- ⑧ おし歯から歯を守る



だ液をたくさん出すにはどうしたらいいの？

よくかんで食べる



たくさんかむと、だ液（つば）がよく出ます。

ゆっくりよくかんで、食べましょう。

舌と口の運動をする

舌を前に出したり、口の周りをぐるっと回したり、引っこめたり、大きく動かします。



「あ〜」

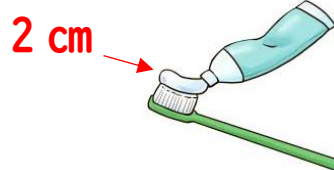
「い〜」

「う〜」

「べ〜」と口の運動もしましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしましょう



フッ素は歯のエナメル質を強くします。プラーク（歯垢）に含まれているおし歯菌の働きも弱め、歯から溶け出したリンやカルシウムの再沈着を促します。続けて使うことで高い効果が期待できます。フッ素入りの歯みがき剤の量は、2cmが良いとされています。歯科医院で定期的にフッ素を塗布してもらうことも効果的です。

学校でフッ化物洗口をするときは、1分間しっかりとぶくぶくうがいをしましょう。