

★ おうちの人といっしょによみましょう。

# す ま い る 6月

令和8年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

運動会も終わり、梅雨入りが気になる季節となりました。この時期は、気温差が激しく湿度も高いため、体調をくずしやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして適度な運動で、夏に向けた体づくりに励みましょう。

## 【受診カードをもらった？】

健康診断が終わった診療科から順次、受診カードを配布しています。眼科と耳鼻科で受診カードを受け取った人は、プール学習に参加するためにも、6月5日（金）のプール開きまでに、受診カードを提出しましょう。

## 【体を暑さに慣れさせよう】

### 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

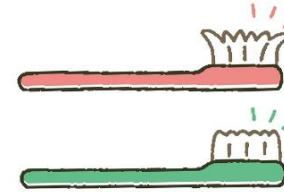
## 【6月の保健目標“歯を大切にしよう”】

### じょうずな歯みがき、できている？



#### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



#### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



#### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

Illustration of a row of cartoon teeth with various expressions, some showing cavities or decay.

## ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。この糖質をもとにして歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづく、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。

Illustration of a row of cartoon teeth with various expressions, some showing cavities or decay.