



R6.6.1 国府支援学校 保健室

あじさいの花がきれいに咲く季節になってきました。蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあり、寒暖差の激しい時期でもあります。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、元気に夏を過ごしていきましょう。

プールが始まります

6月21日がプール開きとなっています。
プールに入る際に気をつけてほしいことを連絡いたします！



目・耳・鼻に病気があ
る人はお医者さんに
相談しておきましょう！



十分に睡眠を
とりましょう！



つめを切って
おきましょう！



耳そうじをしておき
ましょう！



～ジメジメした日も熱中症にご用心～

湿度高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。また、水中でも汗をかくため、脱水症や熱中症になる可能性があります。皆さん、体調がわるいときには無理せずに先生や近くの友達に伝えてくださいね。

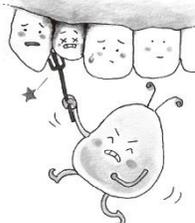
食べたら 歯みがき

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です！

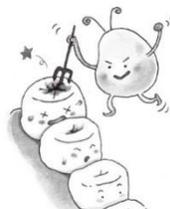
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきますが、人間の歯が生え替わるのはその1回だけです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。

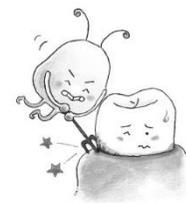
「むし歯になりやすい場所」



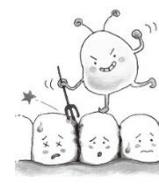
歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこ
している場所

クイズ

むし歯になる動物は？

- ① 人間
- ② ソウ
- ③ ライオン



答えは・・・「①人間」です。

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物です。

私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い(糖分が含まれている)食べ物がたくさんあります。

一方、野生のゾウやライオンが食べる物は糖分がほとんど含まれていない草や肉です。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気です。そのためむし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、
糖分(食べカス)を
取り除きましょう。

