

# ほけんだより6月

R4. 6. 2 大崎市立大貫小学校

6月に入り、そろそろ梅雨入りの季節となりました。この時期は日によって気温差が大きく不安定な天候が続きます。体がまだ暑さに慣れていないことに加え、マスクの着用でのどの乾きを感じにくくなっていることもあり、熱中症になりやすいと言われています。

早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活リズムを大切にすると共に、こまめに水分補給を行い、基本的な感染症対策を継続しながら6月も元気に過ごしましょう。



## 6月の保健行事

3日(金) 10:00～ 耳鼻科検診 1年～6年

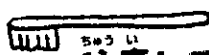
\*前日は耳垢を取り除きましょう。

16日(木) 13:25～ 歯科講話 1年～6年

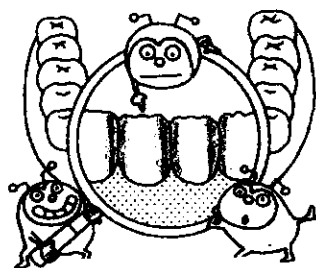
\*歯科校医の 加藤 清先生から御講話いただきます。



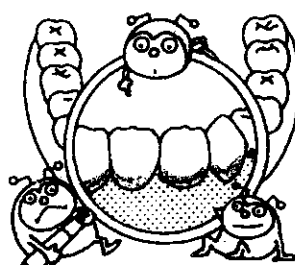
6月4日～10日は



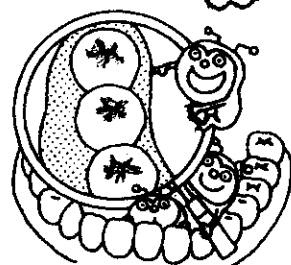
注意してみがきたいところ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ

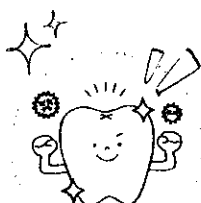


おく歯のみぞ

## よくかむといいことがいっぱい!

### ●むし歯を予防する

よくかむと、だ液(つば)がたくさん出てきて、むし歯や歯周病の原因となる細菌が口の中で増えるのを防ぎます。



だ液がたくさん出るのでむし歯予防に

### ●肥満を予防する

よくかんで食べると脳で満腹を感じやすくなるため食べ過ぎを防ぎます。



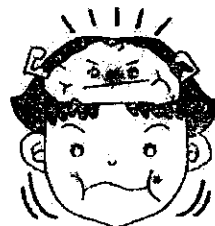
ゆっくりよくかんで食べるので食べすぎを防ぐ

### ●体の免疫力を高める

かむことによって脳の神経細胞が活発になり、免疫力が高くなります。がん予防にもつながります。

### ●集中力が高くなる

脳の血流がよくなり脳の発達に影響したり集中力が高くなると言われています。



### ●消化・吸収がよくなる

食べ物を細かくかむことで、胃腸の消化・吸収が活発になります。



消化吸収を助け胃腸の働きが活発に

### ●あごの発育を助ける

よくかむと、あごの骨や筋肉がしっかり成長し歯並びにいい影響を与えます。

