

ほけんだより6月

2017. 6. 16
美川小保健室
おうちの人といっしょに
よみましょう。

おかげさまで、すべての健康診断が無事終了しました。静かに順番を待てたり、お礼をしっかりと伝えられたり、心の成長も見られる健康診断でした。ご協力ありがとうございました。

先週、山口県も梅雨にはいりました。少し肌寒い日もありますから、服装で調節できるといいですね。

6月の保健目標は

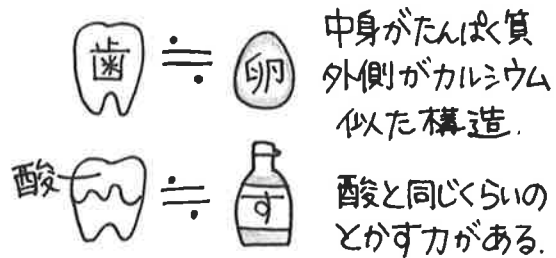
「歯を大切にしよう」です。

体重測定時に、歯の保健指導をしました。

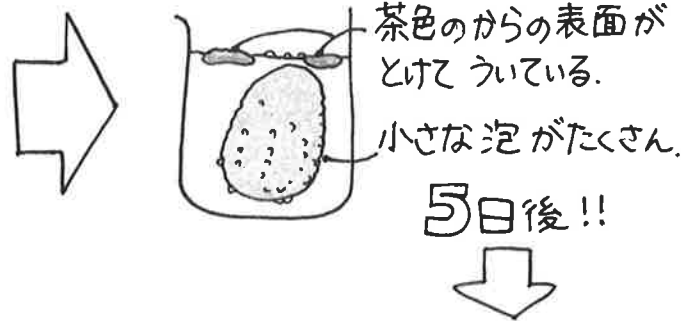
食べかすが残っていると、『ミュータンス菌』がそれをエサにして『酸』を作りだし、歯を溶かして“むし歯”になるというお話しをしました。

本当に歯が溶けるのかな?…ということで、実験をしました。

《準備するもの》

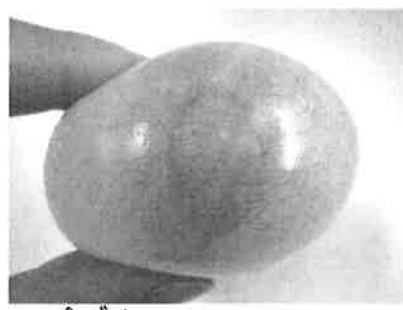


酢に卵を漬けて...



からがすべてとけて
中の卵がすけて
みえます。

プニプニしていて
つかむとへこみ
ます



スーパーボールとスライムの間くらいの
かたさ?!

体の中で1番かたいのが歯ですが
とけてしまうということが実感
できましたか?

やはり日々の歯みがきって
大事ですね...

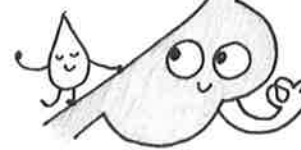
歯を大切に
いきたいですね。



だ液の6つのはたらき!



① 消化を助ける。



② 口の中や歯の汚れ
を洗い流す。

③ むし歯になりそうな歯
を元に戻そうとする
(はたらき。



だ液をたくさん出すには



よくかんで食べる

かみごたえのあるもの
(ごぼう、こんにゃく、たくあん等)を
食べる

酸味のあるもの
(うめ干しなど)を食べる

④ 口の中の粘膜を
保護する。



⑤ 抗菌作用。

⑥ 口の中のpH
(酸性・アルカリ性の
度合い)を調節する。



プールが始まっています!

水泳をするには、まだ少し
肌寒い日もあります。
しっかり体調を整えてきて
くださいね。

前日は早めにねて、
当日は朝ごはんをしっかりと。



手のつめは
みじかいかな?

おなかはいたく
ないかな?



耳そうじ OK?

かみの毛は全部 入れる

体はシャワーで きれいに
したかな?

おねつはないかな?

足のつめも
わすれずに

6/27(木) 15:00~
救急救命法講習会が
あります。ご参加、お待ち
しております。

