

# ほけんだより 6月

大阪市立新高小学校 保健室 令和8年6月5日

6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい習い事を始めるのに良い日とされています。新しいことをすると、脳が活発になって記憶力がよくなったり、自信がついたり、心も体も成長できます。6歳ではない人も興味があるけどできていなかったことを始めてみませんか。

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



6月10日は  
子どもの目の日



ちから...刊樹王

## だ液のすごい4つの力

守ろう歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

**消化を助ける**  
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

**むし歯予防**  
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

**清潔にする**  
食べかすや汚れを洗い流すよ

**細菌から守る**  
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

### こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

**トレーニング①**  
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。  
まずはいつもより10回多くかもう

**トレーニング②**  
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。  
休み時間のたびにひと口水を飲もう

**トレーニング③**  
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。  
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。  
歯と口の健康を守ろう



この季節は 気をつけて **梅雨** あるある



聞いてみよう **歯** の **ホンネ**



犬歯です。  
歯みがきのとき、ぼくき  
飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。  
表だけじゃなくて  
裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は  
人によって違います。口の中を鏡で覗くと、  
他にも本音が見えてくるかも。

□に入る漢字は何？

乳  
↓  
犬 → □ → 車  
↓  
肉

答えは 歯

歯科検診の結果はどうでしたか？ もし気になる場所がある場合は、早めに歯医者にいけば、治療の痛みや治療費も少なくて、早く治すことができますよ。

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を  
つけない・増やさな  
い・やっつけるが基  
本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端の  
マンホールなど、思  
わぬところでケガを  
することも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸  
発せず体内の熱を逃  
がせません。それほど  
暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、  
自律神経が乱れがち  
に。規則正しい生活  
で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、  
事故が増えます。車  
の運転手から見えや  
すいように明るい服  
装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。  
自分で危険を予知して  
動けるようになると良いですね!