

がっ
ほけんだより6月

令和8年6月
大阪市立清水丘小学校

め びよまき はや なお
目や耳などの病気を早めに治しておこう



よくかんで食べよう
歯も・口も・体も健康に!!

「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

<p>◎あごがきたえられる!</p> <p>⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります</p> 	<p>◎だ液がたくさん出る!</p> <p>⇒むし歯の予防にもつながります</p> 	<p>◎食べものを消化しやすくなる!</p> <p>⇒胃や腸のはたらきをたすけます</p> 
---	--	--

たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活をはじめましょう!

ね まえ は たいせつ りゆう
寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

ぬれる⇒すべる!



あめ せつ ちゆう い
雨の季節は注意して。



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

きおん さ
気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

しょくちゆうどく
食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)をしっかりとあらおう



☆帽子やタオルなどのかしかりをしない

☆おうちの人にときどきチェックしてもらおう



つ ゆ ど き ゆ だん たい き ね っ ちゆう しょう
梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐きけなどの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。

