

一泊移住や校外学習、修学旅行などの行事の中で、  
みなさん一人ひとりが自分の役割を果たせた  
でしょうか？また、クラスの仲間と絆を深めることができたでしょうか？  
さて、運動会の練習も始まっています。そして、毎日、気温がぐんぐん  
上がっています。元気に、そして充実した学校生活を送るために、  
1に睡眠、2に食事、3に水分補給、基本の生活リズムを見直し、有意義に過ごしましょう♪



★ これからは こまめに「水分補給」が健康のキーワードです！

(室内では30分～1 時間・屋外では15分～20分に1度は飲みましょう)

——— 飲み物は一気に飲むと、そのほとんどは吸収されずに、尿になるそうです。———

### 麦茶

みなさん、知っていますか？



平安の時代から現代に続く歴史ある飲み物です。大麦の種子を煎じて作られています。香ばしい匂いの元となる「アルキルピラジン」という成分は血液の流れを良くする働きがあることがわかってきました！

### ○その他の効果もすごい！

- ① 「GABA」天然のアミノ酸の一種。脳内の血流を活発にし、脳細胞を活性化する。脳内で抑制系の神経伝達物質として作用し、リラックスした状態をもたらす役割もある。
- ② ビタミンB群が豊富—体の機能を正常に維持するために必要な栄養素（ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン。）
- ③ 「Pクマル酸」の作用で抗酸化作用がある
- ④ からだを冷やす
- ⑤ 胃の粘膜を守ってくれる
- ⑥ 虫歯の予防（菌を流す）



※ただし、残念ですが、ペットボトルで売られているものには効果は期待できません。

### 気をつけたい飲み物



- スポーツ飲料 → からだに良いという印象が強いが「糖分」が多い。飲む時は水と5：5程度に割って飲みましょう。
- ノンカロリー飲料→0 ㎎ではない。100mℓあたり5k ㎎未満のこと。
- ノンシュガー飲料→0gではない。100mℓあたり0.5g未満のこと。
- カロリーオフ飲料→100mℓあたり20k ㎎以下のこと。

※これら、500mℓのペットボトルで想定してみてください。

お水を飲むように飲んでいたら、かなり、危険です。

「糖分」の過剰摂取は疲れや病気の原因になります。

※その他のジュース類についても、「糖分」をしっかり意識してください。

冷たい飲み物は、温かい飲み物よりたくさん「糖分」が入っています。



◆ 6月19日(火)・22日(金)は 歯科健診です。

健診の日、昼食後、  
歯みがきをしましょう。  
歯ブラシを持参してください。



みなさん、歯科健診の日が、近づいてきました。

4月・5月の保健だよりで、「歯」の大切さを伝えてきました。

みなさん、一人ひとり、歯・口の中の状態はちがいます。

一人ひとりのお手入れの仕方も、方法もちがいます。

同じなのは、乳歯から生え変わったら、もう生え変わることはない、ということです。

自分の歯・口の状態を知り、自分に合ったお手入れの方法を

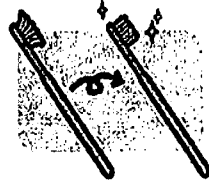
見つけて実行してください。そして、年に1回の健診でその方法が

正しかったのか、何か足りなかったのかを確かめてください。足りなかった人は、歯医者さんに行ってお話して、自分に合った方法をまた見つけてください。

◆Let's 歯みがき!! 確認してみよう。



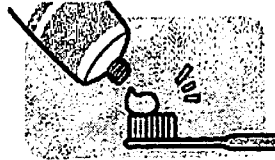
歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

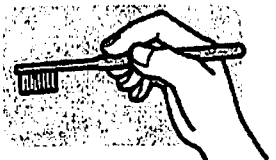
毛先が  
ひろがって  
いる  
歯ブラシは  
かえり  
かえら  
ない  
よう  
に  
し  
よう

歯みがき粉の  
つけ方



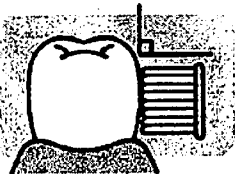
歯ブラシの2分の1  
くらいでオケー

歯ブラシの  
持ち方



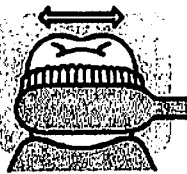
えんぴつを持つように  
軽く

毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

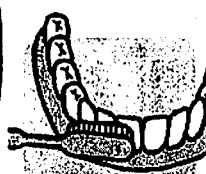
動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

歯  
ブラシ  
が  
か  
が  
ら  
な  
い  
く  
ら  
い  
の  
力  
が  
べ  
ス  
ト

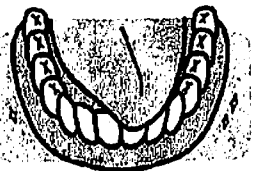
みがく時には



1本1本ていねいに

101  
本  
に  
つ  
き  
20  
回  
が  
目  
安

みがき  
終わったら



ツルツルになったか  
舌で確かめよう

保護者さまへ

各健診のお知らせ「受診のおすすめ」を、随時、配布させていただきます。お知らせを渡す前に、受診していただいている場合は、お手数ですが【受診された病院名・受診日・保護者のお名前】をご記入のうえ、担任または保健室までご提出ください。