



福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年(令和6年)
NO.3

6月4日～10日は



6月は梅雨の季節です。むし暑くなったり肌寒くなったりするので、衣服の調節をして体調をくずさないようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには、歯を守る習慣をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

もくひょう
目標

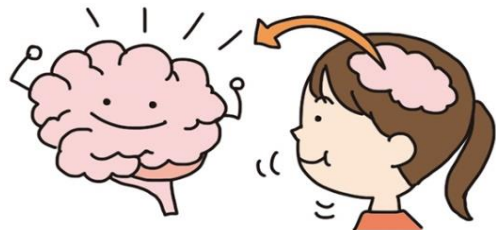
「ひとくち30回！」

よくかんで食べよう！



ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物を細かく・やわらかくして飲みこみやすくするだけでなく、体についての大事な働きもしています。

うの げんき
脳を元気にする



かんであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

じょうぶ
あごが丈夫になる



歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふと ぽんぽん
太りすぎを防ぐ



よくかむことで、脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

えき
だ液がたくさん出る



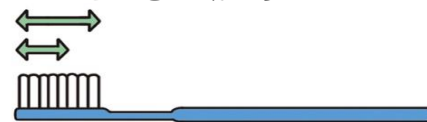
だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗い流したりします。

なんと
何度もおさらい！

は きほん
歯みがきの基本 ミニクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつ取り換える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき粉はどのくらいつける？

- ① 毛先の幅いっぱい
- ② 毛先の幅の3分の1くらい



(こたえ) Q1...① Q2...② Q3...② Q4...① Q5...②



暑くなりはじめのこの時期は、まだ体が暑さに慣れていません。特に雨上がりで気温が急に上がったときは、熱中症になりやすいので注意が必要です。今のうちに「暑さに負けない体づくり」をして、この夏を元気にすごしましょう。



あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくるために

かる うんどう
軽い運動をする



ゆふね
湯船につかる



じゅうぶん すいみん
十分に睡眠をとる

