

# ほけんだより

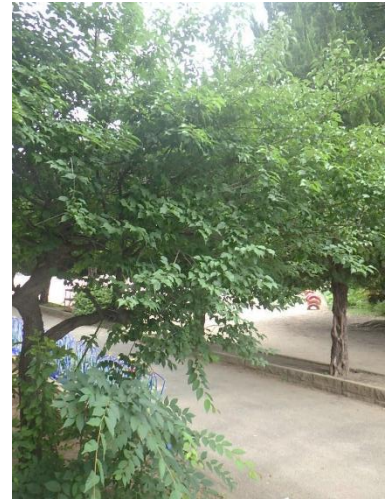


上尾市立原市小学校  
令和8年6月号  
保健室 No. 3

## 体を暑さに慣らそう

保健室前の梅の木には、青い梅がたくさん実っています。今年はどうな梅雨になるのでしょうか。

天気が不安定になりやすいこの時季は、気圧の変化で頭が痛くなったり、体調を崩したり、気分が落ち込んだりする人もいます。そんな雨も、悪いことだけではありません。雨の日は、自分と向き合い、心や体を休める時間を作るのに向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着かせてくれるものでもあります。情報がたくさんあふれる世の中ですので、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



暑い夏が近づいています。「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を整えて、暑い夏を乗り越えられる体をつくりましょう。

## 守ろう！ 歯と口の健康

◆ **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

# この季節は 気をつけて 梅雨あるある



## 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!

## 大人の歯をきれいに生やすコツ

**小** 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



### 歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。

