

# ほけんだより 6月

令和7年6月2日  
名古屋市立本郷小学校

6月になりました。急に気温が上がって汗をかく日や湿度が高く、じめじめと湿り気が多い日が続いて過ごしにくい季節となります。体の調子をくずしやすいので、早く寝て睡眠を多くとるなど、疲れを残さないように生活しましょう。

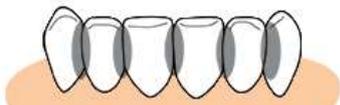
## 6月の保健目標

歯と歯肉の  
健康を保とう

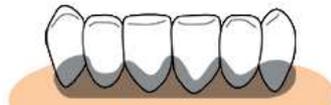
### 6月4日～10日は、歯と口の健康週間



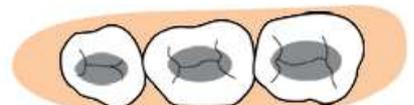
① みがきにくいところをしっかりみがく。



① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間



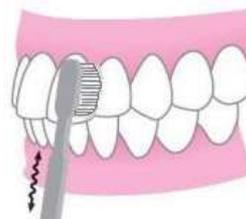
③ 奥歯のみぞ

② 軽い力でみがく。



力を入れてゴシゴシみがくと歯と歯ぐきを傷つけてしまいます。軽く当ててみがきましょう。

③ 1本ずつみがく。



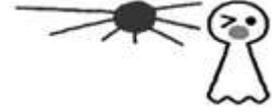
歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずついねいにみがきましょう。

## 1日に作られる“だ液”はペットボトル2本分!?

だ液は1日に約1リットル作られています。だ液がそんなに作られていたなんてびっくりですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？じつは、だ液にはたくさんの働きがあります。食べた物の消化を助ける、口の中をむし歯になりやすい環境を保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなどの働きがあって、体にとってとても大切です。大事な働きをするだ液を増やすコツはよくかむことです。ひと口30回かみましょう！

よくかんで食べよう!



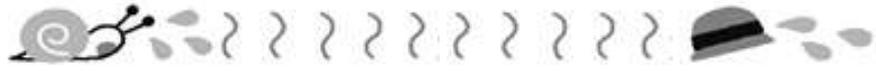


あつ ちゅうい  
暑くなつたときに注意!

つゆ あいま は 梅雨の合間に晴れることがありますね。わたし からだ には、なつ あつ さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、きゅう あつ 急に暑くなつたときは、からだ がまだ慣れておらず、ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいのです。ふだん から 軽い運動をして、からだ を慣らしておきましょう。



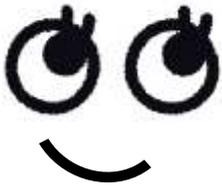
たいちょう わる ほけんしつ く ひと き 体調が悪くて保健室に来る人に聞くと、あさ はん た 朝ご飯は食べてくるけど、みず やお茶などの水分をとってこなかったという人が多くいます。ね ている間にたくさん汗をかいているので、あさ かなら すいぶん をとってきてください。



6月10日は「こどもの目の日」です

みなさん、がつ しりょくけんさ けっか 4月の視力検査の結果はどうでしたか？B以下だった人は早めに眼科へ行ってみてください。

ほけんしつまえ 「ギガっこ デジたん！」というけいじぶつ 掲示物があります。けいじぶつ にも書いてある3つのだいさくせん 大作戦を実行して、め わる 目が悪くならないように気を付けましょう！



すす きんし 進む近視をなんとかしよう～3つのだいさくせん 大作戦～

さくせん 1 作戦

がめん め いじょうはな 画面と目は30cm以上離そう！

さくせん 2 作戦

ぶん かい びょういじょうとお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

さくせん 3 作戦

そと にち じかんかつどう きんし 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



め 目についての〇×クイズ

Q1



くろめ おお 黒目の大きさは大人につれて小さくなる。

Q2



う 産まれたての赤ちゃんは一番目がいい。

Q3



にんげん 人間はまばたきを1分間に「2～3回」している。