

ほけんだより

令和4年6月



名古屋市立矢田小学校

6月には水泳や体力運動能力調査といった屋外で体を動かす活動があります。引き続き熱中症に気を付けて元気に生活しましょう。

6月の保健目標 歯を大切にすることをしよう

「歯を大切にすること」ためには、毎日の歯みがきが大切です。他にも、食べ物をよく噛むことで、あごや歯が丈夫になります。よく噛むことは、他にも良いことがたくさんありますよ。

◆体力アップ◆

歯を食いしばると、力が発揮できるんだ。普段からよく噛んで食べるから、試合中もしっかり歯が食いられるんだよ。



◆脳がよく働く◆

よく噛むと、脳に血液がめぐって脳の働きが活発になるんだ。あ！またすばらしいアイデアを思いついたぞ！



「噛む」と良いことって何だろう？

◆味がよく分かる◆快便◆

よく噛むと、だ液が出て、食べ物の味がよく分かるわ。それに、噛むことが消化を助けるから、いつでも快便。いいことづくしね♪



◆発音がはっきり◆むし歯予防◆

よく噛むと、口の周りの筋肉が発達するから、ハキハキとニュースを読むことができるの。それに、だ液がたくさん出るから、むし歯予防になって、白くてキレイな歯になるわ。



すいせい 水泳が始まりました

6月9日(木)から、水泳が始まっています。特に気を付けてほしいことは、次の4つ。これらのことに気を付けて、元気に水泳に参加しましょう。



<p>体調が悪い時には無理をしない</p>	<p>爪を短く整える</p>	<p>ケガをしていたら無理をしない</p>	<p>早起き早寝朝ご飯！ 毎日しっかり朝ごはん</p>
-----------------------	----------------	-----------------------	---------------------------------