



# ほけんだより 6月

## じめじめ天気<sup>てんき</sup>に負けず、元気<sup>げんき</sup>に過ごそう！

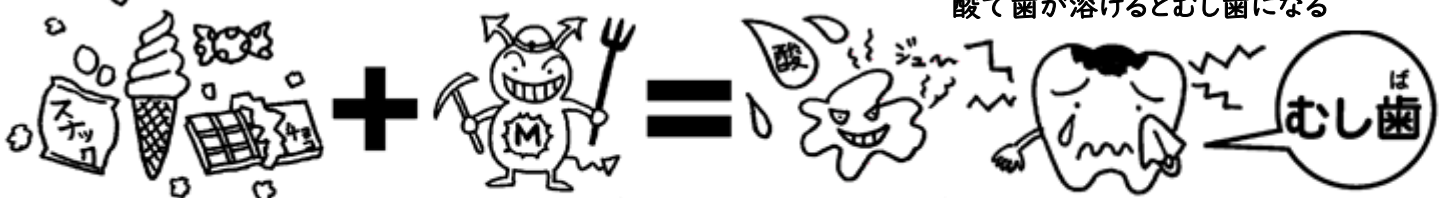
雨<sup>あめ</sup>や曇り<sup>くもり</sup>の天気<sup>てんき</sup>が続きやすい6月<sup>がつ</sup>。晴れていなくてもじめじめと湿度<sup>しつど</sup>が高<sup>たか</sup>かったり、風通し<sup>かぜとお</sup>がよいところ<sup>ところ</sup>にいたりすると熱中症<sup>ねつちゆうしやう</sup>になる危険<sup>きけん</sup>があります。その一方<sup>いっぽう</sup>で雨<sup>あめ</sup>の日は気温<sup>きおん</sup>が上がらず、肌寒<sup>はださむ</sup>く感じるときもあります。その日<sup>ひ</sup>・その時<sup>とき</sup>に合わせて、体温調節<sup>たいおんちやうせつ</sup>をできるように上着<sup>うわぎ</sup>を持ってくるなど体調<sup>たいちやう</sup>を崩さない工夫<sup>くふう</sup>をしましょう。また雨<sup>あめ</sup>の日は靴下<sup>くつした</sup>やタオル<sup>たうる</sup>を持ってくると、濡れたまま<sup>ぬれたまま</sup>にならず気持ちよく過ごせますね。



## 6月4日はむし歯<sup>むしば</sup>予防デー

### むし歯<sup>むしば</sup>のしくみ

ミュータンス菌<sup>きん</sup>がたべかす<sup>たべかす</sup>を食べるとでる酸<sup>さん</sup>で歯<sup>は</sup>が溶けるとむし歯<sup>むしば</sup>になる



あまいもの<sup>あまいもの</sup>のたべかす

↑あまいもの<sup>あまいもの</sup>じゃなくても、むし歯<sup>むしば</sup>になるよ

ミュータンス菌<sup>きん</sup>  
くちなかきん  
(口の中<sup>くちなか</sup>の菌)

さん酸<sup>さん</sup> (歯<sup>は</sup>を溶かす液<sup>えき</sup>)

さん酸<sup>さん</sup>で歯<sup>は</sup>が溶けるとむし歯<sup>むしば</sup>になる

## こんな人<sup>ひと</sup>はむし歯<sup>むしば</sup>になりやすいよ！



だらだら<sup>だらだら</sup>食べる



甘いもの<sup>あまいもの</sup>ばかりのお



歯みがき<sup>はみがき</sup>をせず<sup>せず</sup>にねる



よくかまず<sup>よくかまず</sup>に食べる

ただ<sup>ただ</sup>正しい歯みがき<sup>はみがき</sup>と適切な食生活<sup>てきせつ しょくせいかつ</sup>で、健康な歯<sup>けんこう は</sup>と歯ぐき<sup>は</sup>をいつまでも！

## 保護者<sup>ほごしや</sup>の方<sup>かた</sup>へ

- ・健康診断へのご協力ありがとうございました。準備が整い次第、健康診断の結果を「健康手帳」でお知らせします。お子さんと一緒にご覧になり、成長と健康状態をご確認ください。保護者印かサインを2か所（貼付している紙の下部・身長と体重）にさせていただき、確認後は学校までお戻しください。
- ・だんだんと暑い日が増え、熱中症が心配される季節になりました。子どもたちがこまめに水分補給をできるよう、十分な大きさの水筒を持たせる等、ご協力をよろしくお願いします。（学校の水道も飲水可です）