

# ほけんだより

6月

令和5年6月2日  
上島町立弓削小学校

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹が掛かっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色と言われていますが、海外では4色や6色と様々です。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見付けてみると楽しいかもしれませんね。また、梅雨の雨上がりには真夏のような日差しが照りつけて、急に暑くなることがあります。雨の日も水筒を忘れず持って来て、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！



## 6月の予定

6月5日(月)	歯磨き大会(4年)
6月7日(水)	歯科検診(全校)
6月21日(水)	小児生活習慣病予防健診(全校)、心電図検査(1年)、モアレ検査(4年)、尿検査予備日

### 雨の名前、知ってる？

雨がよく降る日本には、雨の名前がたくさんあり、なんと四百種類以上とも言われています。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当に素晴らしいですね。さて、この時期は、どんな名前の雨が降るのでしょうか？

## 水泳学習が始まります

6月から海での水泳学習が始まります。わくわくしている人も多いのではないのでしょうか。安全で楽しい学習にするために、守って欲しい約束があります。

### 水泳の約束

- 早寝・早起き・しっかり朝ごはん
- 朝、体温と体の調子を調べる。(体の調子が悪い人は、海に入らず見学しましょう。)
- 爪は短く切っておく

青葉雨【あおばあめ】— 木々の青葉に降りかかる初夏(夏の初め頃)の雨。

五月雨【さみだれ】— 梅雨時に長く続く雨。(旧暦5月が今の6月にあたるから)

送り梅雨【おく(り)づゆ】— 梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン。

小ぬか雨【こ(ぬか)あめ】— 弱く細かく降る雨、しとしと降る雨。

白雨【はくう】— 夏の夕立(午後)に降る激しいにわか雨。



6月4日から6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。歯は、食べ物を噛み砕くだけでなく、発音(言葉を声に出すこと)を助ける、表情をつくる等の働きで「生きる楽しみ」を支えています。つまり、楽しく健康に長生きするために、歯はとても大切なのです。そんな大切な歯を守るために、正しい歯磨きや生活ができているか、この機会に見直してみましょう！

## はみが せいかつ 歯磨き・生活のポイント

### 1. ひと口30回噛んで食べる



よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は食事の後、歯が溶けやすくなるのを和らげてくれる大切な役割があります。ひと口30回を目安に、しっかり噛みましょう！

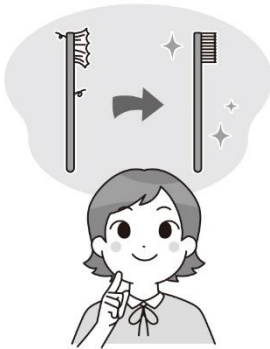
食べたものの消化を助ける / 食べたカスを洗い流して清潔にする /

**だ液**  
ってこんなにスゴイ！

食後に酸性になった口の中を中和する / 細菌から口の中の粘膜を守る /

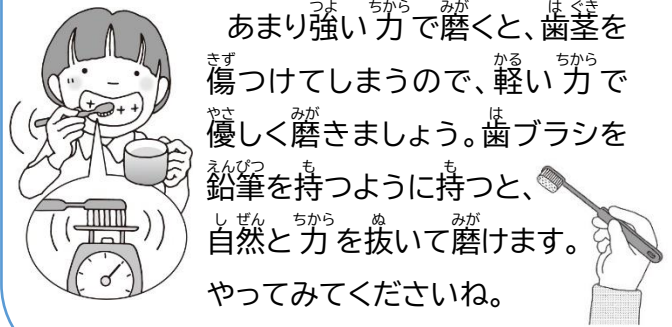
むし歯予防！

### 2. 毛先が反ったら交換の合図



歯ブラシの毛先が反ってくると、歯にきちんと当たらず、うまく磨けなくなります。1か月くらいで毛先が反ってくるので、新しい歯ブラシに交換しましょう。

### 3. 軽い力で磨く

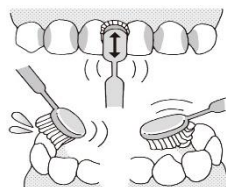


あまり強い力で磨くと、歯茎を傷つけてしまうので、軽い力で優しく磨きましょう。歯ブラシを鉛筆を持つように持つと、自然と力を抜いて磨けます。やってみてくださいね。

### 4. 歯ブラシを小刻みに動かす



歯ブラシを小刻みに動かして、2~3本ずつ丁寧に磨きましょう。いろいろな角度や方向から磨くのも大切です。



### 5. 磨いた後は鏡でチェック



しっかり歯を磨いた後は磨き残しがないか、鏡を見てチェックしましょう！磨き残しが多い部分はデンタルフロス等の便利なグッズを使うのもおすすめです。