ほけんだより6月

2021 年 6 月 1 日（火）

丹波市小学校保健室

梅雨のすごし方を考えよう

本格的な梅雨に入り、大雨で気温が下がったかと思いきや、気温が 25度を超える夏日になったりと、安定しない天気が続いていますね。気温差があるこの時期は、体調も崩しやすいです。「はやね・はやおき・あさごはん」を合言葉にして、元気に梅雨を乗り切ってください。

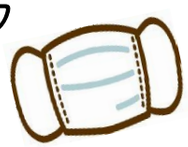
6月の保健目標

歯を大切にしよう

よくかむと、こんなにいいことが！

- ◆食べものの消化を助ける
- ◆脳の働きが活発になる
- ◆むし歯や歯周病を防ぐ
- ◆がんを予防する
- ◆食べすぎによる肥満を防ぐ
- ◆味覚が発達する
- ◆あごの骨や顔の筋肉が発達する

やめよう！！あごマスク



どうして？

マスクはきちんとつけていないと効果がないよ。

口や鼻が出ていたらウイルスや菌が入ってくるんだ。

また、空気中をただよっているウイルスや菌は、あごにも付いていて、マスクをずらすと、マスクの内側にウイルスや菌がくっつくんだよ。そのマスクをふたたびつけると、口の中にウイルスや菌がはいってしまうんだ

ちょっとくらい平気じゃない？

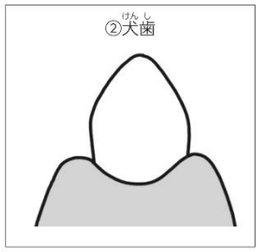
たとえ短時間でも、あごマスクは✕！！

マスクケースに入れるか、新しいマスクに交換しよう！！

私たち人間は「雑食」といって、肉や野菜などいろいろな食べ物を食べますね。そのため、それに適した形と働きをする歯を持っています。それぞれの歯について、当てはまるものをA～Cから選んで、線で結んでみましょう。

①前歯（切歯）

②犬歯



③奥歯（臼歯）

- A．永久歯（親知らずを含む）では、上下左右あわせて 20 本あります。臼のような形をしていてごはんなどをすりつぶすのに適しています。
- B．上下左右あわせて 8 本あります。うすく平べったい形で、野菜などをかみ切るのに適しています。
- C．上下左右あわせて 4 本あります。とがっていて、肉などを引きさくのに適しています。

こたえ　①－B、②－C、③－A