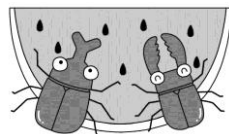




平成26年7月1日

笹岡小学校 保健室

1学期もあと1か月になりました。入学式、運動会などたくさんの行事があり、たくさんの思い出ができたと思います。早ね・早起き、朝ごはん、歯みがきなどのよい生活習慣は身に付いてきているのでしょうか？



### はくち けんこうきょうちょうしゅうかんちゅう 歯と口の健康強調週間中です。

6月30日(月)～7月4日(金)まで「歯と口の健康強調週間」です。

給食のあと、寝る前に歯みがきをしたかをカードにつけていますか。自分の口に合った

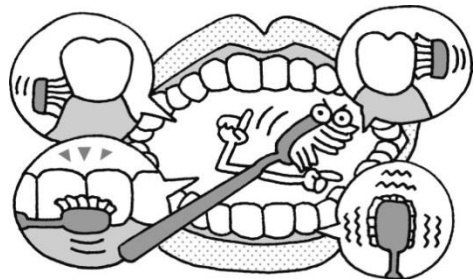
歯ブラシで、コチョコチョとていねいに歯みがきを続けましょう。



どうして、夜、寝る前の歯みがきが大切なの？

私たちの口の中は、いつも少しずつだ液(つば)が出ていて、口の中をきれいにしています。ところが、ところが、です。眠っている間は、だ液の量が少なくなって、口の中にいるむし歯菌や歯周病菌が元気を出してきます。

そうです。もし、歯みがきをしないで寝てしまうと、口の中には、食べかすがいっぱい。むし歯菌や歯周病菌はごちそうがいっぱいで大喜び！どんどん仲間を増やし、むし歯や歯肉炎を作っていきます。



### こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

なつ けんこう す  
「夏を健康に過ごそう」



プールの学習がある前の日は、睡眠を十分に取らしましょう。そして朝ごはんもしっかりと食べてエネルギーを満タンにしましょう。



夏を元気にすごすために

どっちの生活にしますか？



朝・昼・夕ごはんをきちんととろう！

夏は、ビタミン・ミネラルが不足しがち。三度の食事でバランスよく栄養をとりましょう。また、水分をとりすぎると食欲がなくなることもあるので注意です！

じゅうぶんなすいみんをとろう！

暑くて寝苦しい夏の夜は、寝不足で体の調子をくずすこともあります。ぬるめのお風呂に入ってリラックスしたり、じょうずにクーラーやせんぷうきを使ったりして、ぐっすりねむれる工夫をしましょう。