

# ほけんだより 6月

令和6年6月20日 かもと稲田支援学校 小・中学部

最近、急に蒸し暑い日が増え、いよいよ夏が近づいてきましたね。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな休養を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 保健目標 歯と口の健康について考えよう

歯みがきの後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしないと、汚れを落としにくくなり、不衛生になります。自分に合った歯ブラシ選びも大切です。ヘッドが薄くて小さいものがおすすめです。

### 歯ブラシのお手入れのポイント

1 流水で洗い流す  
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので要チェック。



2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだと、カビや菌が増えます。乾きやすいように立てて保管しましょう。コップも要注意です。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



## よく噛むと何がいいの？

### 肥満の予防

あまりかまずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまいます。よくかむことで、満足感が得られ、食べ過ぎを防げます。

### 言葉の発音をはっきり

よくかむことによって、顔の筋肉がきたえられると、口をはっきり開けて上手に舌を動かして話せるので、発音をはっきりします。顔の表情も豊かになりますよ。

### 口臭の軽減

よくかむと、だ液がたくさん出て、細菌を洗い流してくれるので、口臭の原因となる細菌が減り、口臭を軽減できます。



### 【よく噛んで食べるための工夫】

一度にたくさんの量を口に入れない



ひとくち一口食べた  
ら30回かむ

食事中に飲み物の飲み過ぎない



かみごたえのある食べ物を食べる

～保護者の皆様へ～

風邪症状が長引く場合も増えていきます。学校での服薬が必要な場合には、『服薬依頼書』と『薬の説明書(コピー)』の提出が必要です。飲み薬だけでなく、塗り薬や点眼薬等も同様ですので、ご協力をお願いします。なお、服薬に関する相談がある際は、学校へご連絡ください。

