

6月

くろいしばるしえんがっこう ほけんしつ  
黒石原支援学校 保健室

6月は天気が変わりやすく、温度・湿度ともに高くなりやすいため、最も体調を崩しやすい時期でもあります。「バランスのよい食事」「早寝早起き」など、生活習慣を整えて、梅雨の時期を、元気に乗り切りましょう!!

6/4 **歯と口の健康週間** 6/10

6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守るために、みんなで一緒に取り組む特別なイベントです。「最近歯をしっかりと磨けているかな?」「あ、歯ブラシ買い替えようかな」と振り返るきっかけにしてください。突然ですが、ここで問題です。

世界で一番、歯が多い生き物はな~んだ?

正解は・・・“かたつむり”です。

実は地球上で最も歯が多い生き物なんです。

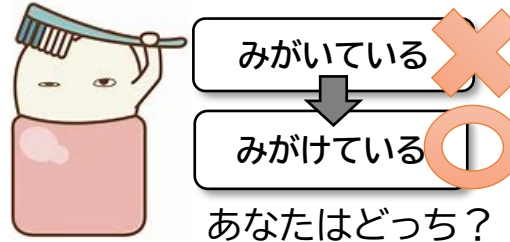
○歯の数: およそ1万~2万本 ※人間は約32本です。

○どんな歯?: 「歯舌」というおろし金のような舌に、微小な歯がびっしり並んでいます。

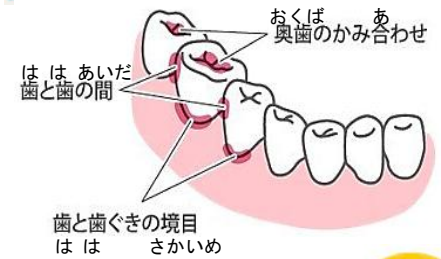
コンクリートを削り取って食べるくらい強い歯の持ち主です。すり減っても後ろからどんどん新しい歯が生えてくるすごい仕組みになっています。



人間は、かたつむりのように、虫歯になったからといって、新しい歯がどんどん生えてくるわけではありません。歯磨きをして、今ある歯を大切にしてください。



きちんと歯みがきできているかな?



暑熱順化 知っていますか?

『暑熱順化』とは、体が暑さに慣れることです。少しずつ体を暑さに慣れさせて、熱中症になりにくい体に変化させます。具体的には、汗をかきやすい体にするということです。

みんなの健康を守るために・・・  
本人やご家族に体調不良(風邪症状など)がみられる際には、必ず学校へご相談ください。感染症拡大防止につとめ、安心して登校できる環境を整えたいと思っています。