

ほけんだより 6月



葛尾小学校

R8.6.23発行

よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？ よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- ・食物のカスや細菌を洗い流す
「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- ・満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- ・食物の栄養を吸収しやすくして
胃や腸の働きを助ける。
- ・脳の働きを活発にする。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
11. 12.



おぼえてるかな？
だ・い・お・う

よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。



- ・誰かと一緒に、食事の時間を
楽しみながら食べる。
- ・味つけや歯ごたえを楽しみ
ながら、ゆっくり食べる。
- ・「ながら食べ」をしない（テ
レビやスマホを見ながら食べる
のは×）。

むし歯予防教室が 行われました！！

1. 2年生

生え変わり期のむし歯予防
について学習しました。



3. 4年生

生え変わり期の
歯のみがき方や、
歯ぐきの健康につ
いて学習しました。
みがきにくいと
ころや、よごれが
つきやすいところ
に気づきました。



気候に合わせて 衣服を工夫しよう



衣替えの時期になりました。でも、6
月に入ったからといって、「今日からは
夏！」というようにスパッと切り替わ
るわけではありません。半そでや短い
ズボンなど夏物がちょうどよい日が増
えてきますが、雨が降って肌寒く感じ
る日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ご
う」「今日は、ちょっと寒いから、も
う一枚、着たほうがいいかも…」など、
上着やカーディガンなどのはおりも
ので、自分で調節しましょう。

自分で自分の健康を考えて工夫で
きる人は、とってもカッコよくてス
テキな人です。



———お願い———

保健関係ファイルは配付後すみやかに戻
してください。

5.6年生は、全国 小学生はみがき大会 に参加。

フロスを使ったていねいな
はみがきを学びました。

今年のかむことに焦点を
あてて、かむ力もチェック
しました。意外とかめてい
ないことを自覚したよう
です。

