

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)

呉市立和庄小学校

保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさい。この花は育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。



ゆううつな雨の日も楽しみをつくれると心晴れやかに過ごせるかもしれません。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて... 簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言っ、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

学校ってなんだろう?

学校ってなんだろう?と考えたことはありませんか? そこで、ある中学生が書いてくれた詩をみなさんに紹介します。

- 学校とは、心をぼろぼろにするのではなく、心をみがくところ
- 学校とは、なまけるところではなく、努力するところ
- 学校とは、仲間はずれにするのではなく、認めあうところ
- 学校とは、みんながまっているところ
- 学校とは、また明日行きたくなる場所
- そのためには・・・

みなさんはどんな行動をすればよいか考えてみてください

