

ほけんだより 6月

さいたま市立七里小学校
保健室
令和8年5月29日

紫陽花の花が美しい季節になりました。梅雨も間近で、肌寒い日もあれば暑い日もあり、慣れない温度差に体は疲れやすくなっています。

“早寝→早起き→朝ごはん→朝の排便→日中の運動”

のサイクルを整え、暑さを乗り切る元気な体をつくりましょう！

また、暑さに慣れるためにはしっかりと汗をかくことも大切です。
汗をかいたあとの十分な水分補給と汗の始末もセットで忘れずに。



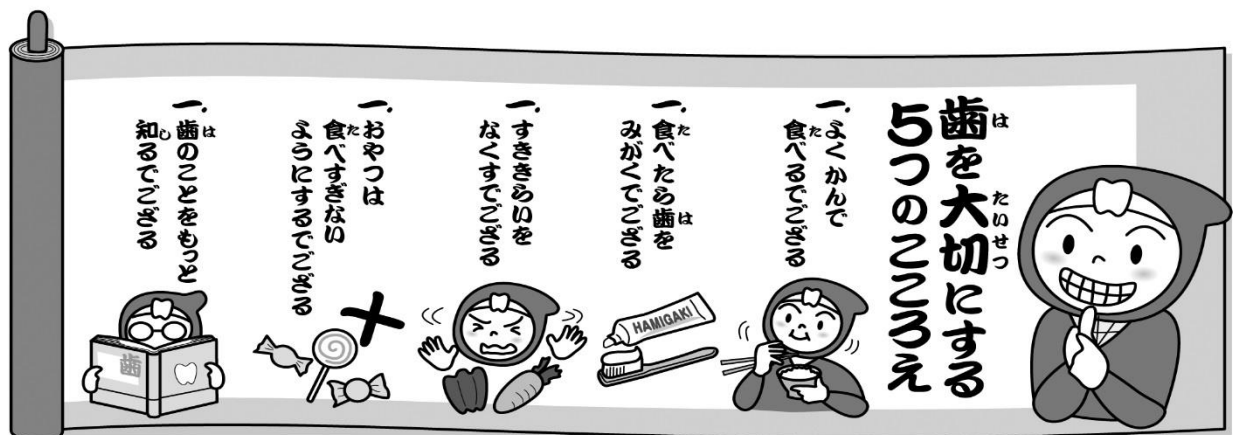
雨の日 こんなことにきをつけよう！



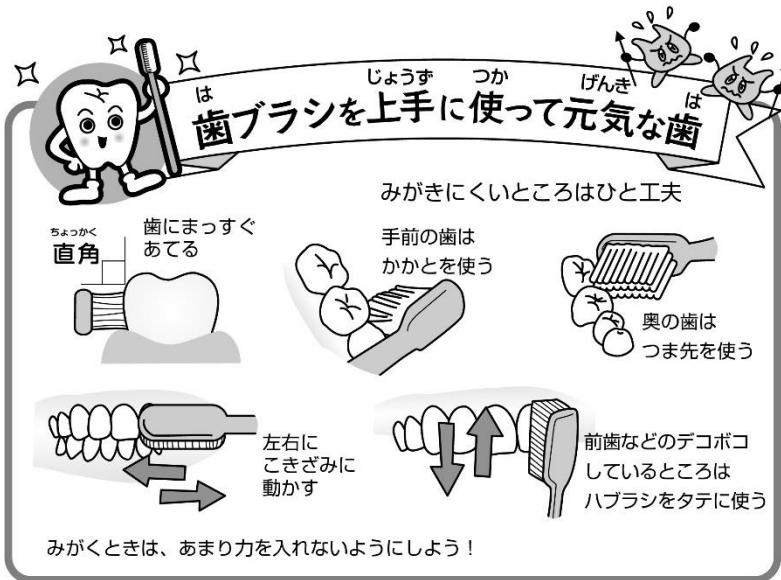
令和8年度 歯と口の健康週間 標語（文科省等より）
『歯みがきは 体を守る 最前線』



七里小学校では、毎日給食の時間に、歯みがき体操の曲を流し、食後の歯みがきを行っています。今月は、6月4日～10日が「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を大切にすること、むし歯を防ぐだけでなく、全身の病気を予防することにもつながるそうです。自分の歯は、自分だけのものです。おいしい給食をよくかんで食べたあとは、音楽にあわせて、すみずみまでていねいに歯みがきをしましょう。

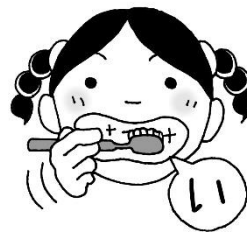


は 歯みがきのポイント

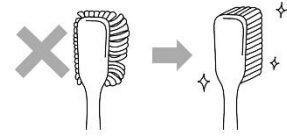


歯の外側をみがく時は「い」の口

歯の内側をみがく時は「あ」の口



毛先がひらいてきたら...
取りがえのサインだよ！



★歯ブラシの先がつぶれていませんか？

歯をみがくときには、歯に歯ブラシの毛先をしっかりとあてるのが大切ですが、力の入りすぎで毛先をつぶしながらみがいていませんか？握力が弱いうちは手のひら全体で持ちますが、力がついてきたら鉛筆をもつように持ってみがきましょう。どちらの持ち方でも力のいれすぎには注意してくださいね。

ぬ 抜けた歯ってどうしている？ ～世界各地のおまじない～

世界各地では、子どもの歯が抜けたら、次にじょうぶな大人の歯が生えてくるようにいろいろなおまじないをする風習があります。

【北アメリカ】まぐらの下に抜けた歯をいれて寝ると、
歯の妖精から金貨と手紙がもらえる。

【イギリス】まぐらの下に抜けた歯をいれて寝ると、
金貨が3枚もらえる。

【ドイツ】ネズミの歯と同じくらい丈夫になるように、ネズミの穴の前に歯を置く。

【サウジアラビア】「もっといい歯をかわりにください」と言っ
て歯を太陽に向かって投げる。

【コスタリカ】抜けた歯に金メッキをしてイヤリングを作る。

【マレーシア】身体の一部である歯は土に返してあげる。

【パキスタン】綿にくるんで、夕方川に投げ込んで、いいことがありますようにと祈る



【韓国】カラスに新しい歯をお願いして屋根に投げる

【スリランカ】リスに新しい歯をお願いして屋根に投げる

【インド】スズメに新しい歯をお願いして屋根に投げる