

ほけんだよん 6月

令和8年5月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

梅雨の時期になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着かせてくれるものでもあります。色々な情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれませんね。

6月の予定

- 11日(木) 再尿検査(該当者)
- 18日(木) 歯科検診(全学年)

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べ物に傷みやすい

食中毒に注意。菌を付けない・増やささない・やっつけるが基本です。



ぬれた床がすべる

建物の入り口や道端のマンホールなど、思わぬ所でケガをすることも。



梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しない。自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨で周りが見えにくい

雨だと視界が悪く事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

だ液のすごい4つの力

守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー

消化を助ける

だ液が食べ物を消化しやすい状態にします。

虫歯予防

食後虫歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻します。

清潔にする

食べかすや汚れを洗い流します。

細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを防ぎます。

こんなにすごい力のある唾液を出すトレーニングをしよう!

トレーニング① かみかみトレーニング

一口で30回かむのが理想。まずはいつもより10回多くかもう。



トレーニング② うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。休み時間のたびに一口、水やお茶を飲む。



トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸。口からではなく、鼻から息を吸おう。

