

ほけんだより



令和8年6月
神目小学校
保健室

メディアコントロール週間が始まっています！

今年度1回目のメディアコントロール週間が始まりました。楽しいメディア（テレビ、ゲーム、タブレット）ですが、自分で決めた時間を守る力（メディアをコントロールする力）をつけましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

始めよう！

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



水分補給は ちびちび 飲みが おすすめ



水分補給は、一度にガッツと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

裏面もあります！⇒

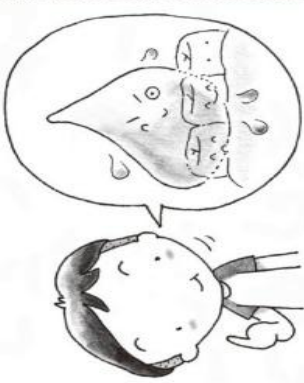
だ液のスーパー

えき ちから だ液のすごい4つのカラム

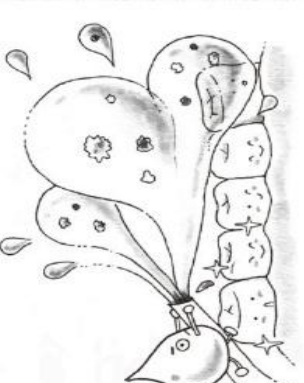
◆ **消化を助ける**
えき だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ



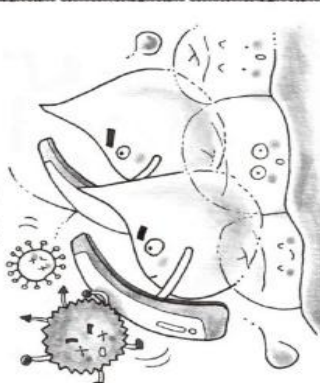
◆ **むし歯予防**
ぼ 食後むし歯になりやすい酸性の状況になる口のの中を元に戻すよ



◆ **清潔にする**
せい 食べかすや汚れを洗い流すよ



◆ **細菌から守る**
ざい 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ



こんなにすごい力のあるだ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



くち 1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



やす 休み時間のたびにひと口水を飲む

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



くち 呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

