

6月

ほけんだより

令和8年6月26日

志木第三小学校

ほけんしつ

汗のひみつ

気温が上がってあつさを感じたり、うんどうして体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面のねつをうばいます。つまり、汗をかくことで、わたしたちの体は体温が上がりにくいように調節しているのです。しっかり汗をかいて体温調節ができるように、つぎのことをこころがけてみましょう。

ふだんからうんどうや

外あそびをする



お風呂に入る



こまめに水分をとる

(たくさん汗をかいたときは塩分も)

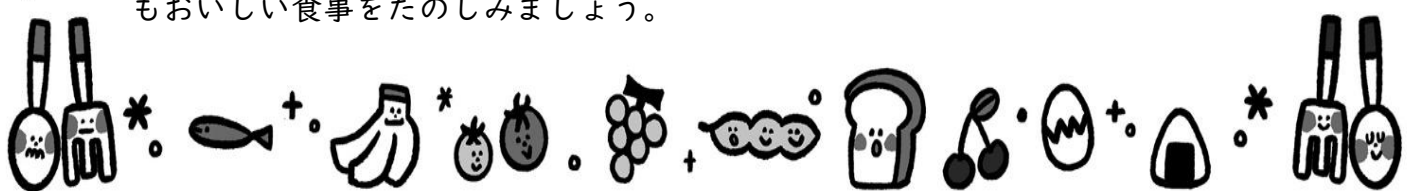


味はどうやってかんじている？

わたしたちは、食べものや飲みものの味をどうやって感じているのでしょうか？味を感じるのは、主に舌です。舌には約10,000個の「みらい」というかんかく器官があり、みらいの中にあつまっている味細胞が甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの味をかんじとっています。

これらの細胞が味物質をキャッチすると、しんけいを通して脳に信号がおくられ、「あまくておいしい」「すっぱい」などのかんかくとして認識されるのです。

食べものや飲みものにおいをかんじるきゅうかくも味にふかく関連しています。きゅうかくと味かくなど、体にそなわったきのうを活かして、これからもおいしい食事をたのしみましょう。

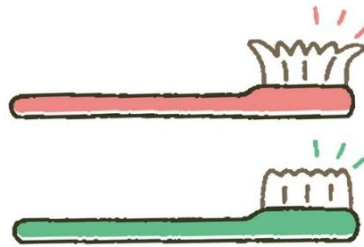


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。



気候に合わせて 衣服を工夫しよう



衣がえの時季になりました。半そでや半ズボンなどがちょうどよい日が多いですが、雨がふって肌寒く感じる日もあります。「あつくなってきたから、上着をぬごう」「今日はちょっと寒いから、もう1まい着たほうがいいのかも…」など、上着やカーディガンなどで調節しましょう。自分のけんこうをかんがえて工夫してみましよう。

