あまこだ新聞
ありんこ　6月号

梅雨の季節がやってきました。
東海地方は6月8日頃に梅雨入りし梅雨明けは7月20日頃と予想されています。
梅雨の時期には体調の変化が起こりやすくなりますがどうしてか考えた事はありますか？

⇩⇩ これには理由があります!!

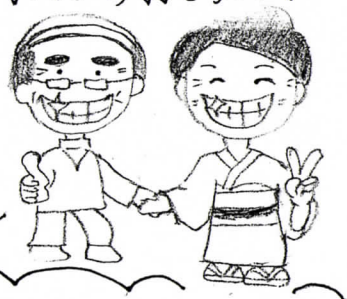
人の体には恒常性（ホメオスタシス）という性質があります。気温に合わせて体温を調整するのもそのひとつです!!
4月から気温が上がり始め、6月頃やっと体が暑さに慣れ始めた時に梅雨が始まります。この時期は、雨の日は肌寒く、晴れの日は暑くなります。また1日のなかでも気温や湿度が大きく変化します。
その結果、体の恒常性がついていかなくなり、体のだるさや疲れ、風邪をひきやすい、頭痛や食欲不振などに変化がでてきます。
痛みや不調は辛いですが体にとっては必要な事なのです。

～6月4日～10日は歯の衛生週間です！

クイズ［答えは一番下にあります］

1、歯みがきは食後（　）分以内が効果的

2、よく噛んで食べると虫歯になりにくいのはどうして？
　A、だ液がよくでるから
　B、歯がきたえれるから



◎食中毒の時期になりましたので差し入れ等充分気をつけてください!!

あめふり

一、
雨降れ降れ母さんが
蛇の目でお迎えうれしいな
ピッチピッチチャップチャップ
ランランラン

二、
かけましょかばんを母さんの
あとからゆこかねがなる
ピッチピッチチャップチャップ
ランランラン

三、
あらあらあの子はずぶぬれだ
やなぎのねかたで泣いている
ピッチピッチチャップチャップ
ランランラン

クイズ答え
1、（3分）
2、A、だ液がよくでるから