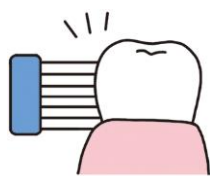




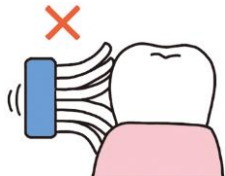
みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

～ 歯を大切にするためにできること ～

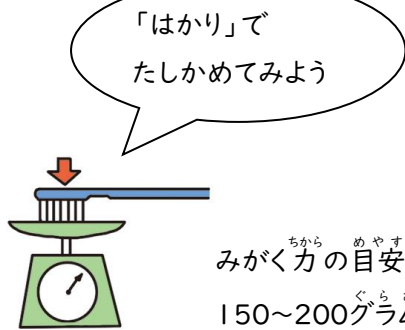
チェックしよう！ 歯のみがきかた



毛先を歯に
きちんとあてよう

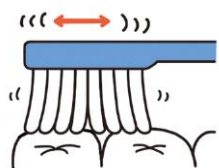


力をいれすぎない
ようにしよう



「はかり」で
たしかめてみよう

みがく力の目安は
150～200グラムくらい



歯ぶらしを
こきざみに動かそう

みがきにくいところは…

前歯のうら



「かかと」で

おく歯



「つま先」で

歯と歯のあいだ



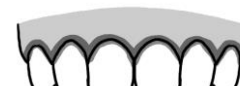
「わき」で

おぼえよう！

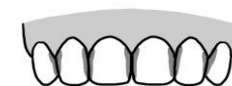
みがきのこしの多いところ



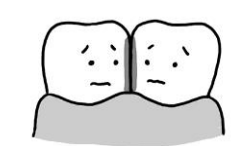
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



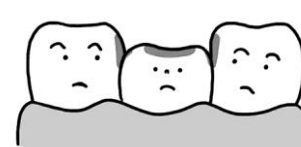
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と歯のあいだ



歯のうらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べ物のカスや歯こう(むし歯きんのかたまり)がのこりやすいのでしっかりみがこう！

しっかり予防！しっかりなおす！ 歯肉炎

歯肉炎って？

歯ぐきに炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほううっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよく見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



はじめよう!!熱中症対策!!!

熱中症は夏に起こるものと思っている人も多いのではないのでしょうか?実は熱中症は梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度の高い梅雨どきは、あせが蒸発しにくく、体が熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さになれておらず、体温調節がうまくいきません。

熱中症にならないためにもこんなことに気をつけてみてください。

① 早ね・早起きをしよう

→しっかりねていないと、つかれがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。毎日、早ね・早起きを心がけて、元気な体をつくりましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べよう

→熱中症にならないために、水分と塩分を適度にとることが大切です。朝ごはんにごはんのみそしるを食べるだけでも、きちんと食べれば十分な水分と塩分がとれます。

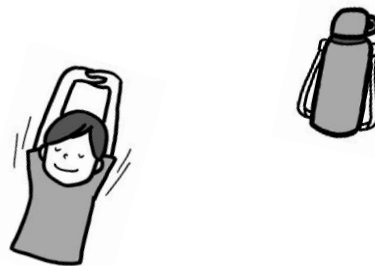


③ 朝の健康観察を忘れずに

→つかれやかぜなどの体調不良は熱中症のリスクを高めます。毎朝、必ず健康観察をしてきましょう。

④ 水分はこまめにとろう

→暑い日には知らず知らずのうちにあせをかき、体の中の水分がなくなってしまいます。「のどがかわいたな。」と感じるときには、水分が足りなくなっています。学校には水とうを持ってきて、こまめに水分をとりましょう。また、昼間急に暑くなると、「午前中のうちにお茶がなくなった!」という声をよく聞きます。暑くなりそうな日や、体育のある日、校外に行く行事がある日などはいつもより多めに用意すると安心です。



⑤ 運動するときはこまめに休けいしよう

→無理をしないことが大切です。また、日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

⑥ 服そうを工夫しよう

→素材は吸水性や通気性の高いものをえらびましょう。下着を着ると、肌と下着、下着と服の間に空気の層ができ、外からの熱気を通しません。



6月の健康診断



たくさんあった健康診断も残すところあとわずかになりました。健康診断の結果は「異常の疑いがある」人へのみわたしています。受診が必要な人は、早めに病院で診てもらいましょう。(健康診断はあくまでスクリーニングです。病院を受診した際、異常がないと診断される場合もございます。ご了承ください。)

日	曜日	検査・検診	学年	準備・注意
2	金	尿検査二次	一次忘れ+対象者	対象者は前日にお知らせします。
7	水	歯科健診	5年・6-3	朝、はみがきをていねいにしてきましょう。
14	水	歯科健診	1年・6-1	朝、はみがきをていねいにしてきましょう。
15	木	尿検査(最終)	1・2次忘れ+対象者	対象者は前日にお知らせします。

☆1年生が5クラスになった関係で、1年生と6年生の歯科検診の日程を変更しております。ご了承ください。

☆「わたしのけんこう」はすべての健康診断が終わってからお渡します。6月下旬を予定しています。

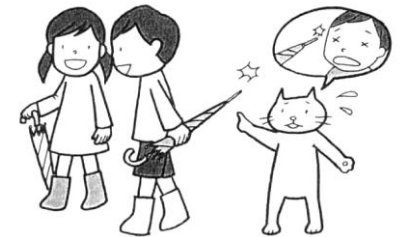
雨の日のかさの使い方を考えよう!

かさでかくれて、前が見えにくいよ。ぶつからないように注意しよう!



かさをしっかりたたんでから、かさ立てにいれよう!

かさの先はとがっていてあぶないよ。



だれにでもあることだよ!

気分がわるくなってはいしまったり、げりをしてしまうことはだれにでもあります。学校でこんなふうになったら、かくしたりそのままにしたりせず、先生たちに教えてください。また、まわりの友だちも「だれにでもあるよね。」「しんどかったね。」とやさしい気持ちでいてほしいと思います。おなかが痛くなったら、まずはトイレに行く習慣をつけましょう。



【保護者のみなさまへ】

季節の変わり目ということもあり、体調をくずしているお子さんが増えています。本校では、感染防止のため、吐物や排泄物のついた衣類は洗わずにお返ししています。あらかじめご了承ください。