

6月になり梅雨の時期になりました。6月は雨の日が多く気候の変化が大きくなります。体調をくずさないように衣服の調節をしましょう。



6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

4月に行われた歯科検診の結果は、乳歯(子どもの歯)のむし歯が2名、永久歯(大人)のむし歯が0名、歯垢や歯石がついている人2名、歯肉がはれている人3名でした。子どもの歯のむし歯は治療しないでおくと、生えてくる大人の歯に悪い影響があるので早めに治療をしましょう。歯肉がはれている人、歯垢がついている人は歯みがきが不十分です。鏡を見て、よくみがきましょう。

歯石は歯垢とは違い歯みがきではきれいになりません。歯石がついている人は、歯医者さんに行ききれいにしてもらいましょう。むし歯や歯肉炎などで歯を失わないよう、歯みがきをしっかりとしましょう。また、結果のお知らせをもって帰った人は、歯医者さんにみてもらいましょう。

歯ピカチェック表

何本もいっぺんにみがいていませんか？

歯と歯の間や歯の表面の形は、1本1本ちがいます。1本1本でいねいにみがきましょう。



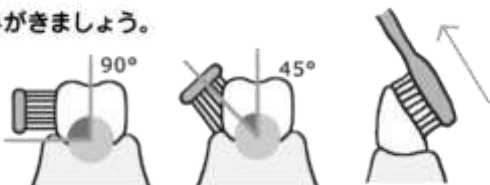
みがきにくいところを

しっかりみがけていますか？

歯の表面や歯と歯の間、歯の付け根では、みがくときの毛先の当て方がちがいます。

また、むし歯になりやすいところは、食べかすが残りやすいところ+みがきにくいところです。

どこに汚れが付きやすいかチェックして、念入りにみがきましょう。



ずっと同じ歯ブラシを使い続けていませんか？

毛先が広がってしまうと、歯の汚れをしっかりと落とすことができません。月に1度、新しい歯ブラシに交換しましょう。



夜ねる前、しっかり歯みがきしていますか？

殺菌作用のあるだ液は、ねている間はほとんど出ません。夜ねる前は、1日で一番しっかりみがきましょう。



おうちの方と一緒に読みましょう

1 熱中症予防について

熱中症は体の水分や塩分がなくなって起こる脱水症状です。暑くなる真夏に起きる病気のように思われがちですが、梅雨時期の今も多く発生しています。予防のためにも、帽子、水筒（お茶）、タオルを持たせるようにしてください。



2 うんちは体からのお便りです

5月の体重測定の際に、保健目標の話に合わせて、うんちの話をしました。



よいうんち
 ・バナナのようなかたち
 ・するっときもちよくでる

要注意うんち

- ・かたくてコロコロしていたり、ベチャベチャで水っぽい
- ・だすとき、おなかがいたかったり、なかなかでなかったりする。



よいうんちを出すために・・・

- はやねはやおきをする。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 好ききらいをせず、やさいも食べる。
- 昼間に体をうごかす。
- うんちに行きたくなったらがまんしない。

先日「今日のうんちはころころうんちでした」と話してくれた子がいました。お話を聞いてくれてうれしかったです。ぜひご家庭でもうんちについて話題にいただけたらと思います。

お誕生日おめでとう

体育でしているバレーで、どうしたら勝てるのかがんばって考えています。



保健・給食・清掃委員会



「歯と口の健康週間」に合わせて委員会では歯みがきカードを作成しました。2人の手づくりです。4日～17日の間ご家庭でも声かけをお願いいたします。

学校保健安全委員会のご案内

日時 7月11日（水）13:55～15:30
 場所 弥富小学校 会議室

今年度も児童の基本的な生活習慣の確立を目標に取り組んでいきたいと思っております。またお知らせを出しますので、みなさんの参加をお待ちしています。



6月の保健行事

- ・6月 4日 はみがき大会（全学年）
- ・6月 7日 体重測定（4・6年生）
- ・6月 8日 体重測定（1・3年生）