

6月の保健目標 歯を大切にしよう。



知ってる？
覚えている？

ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。



① 肥満予防



② 歯の病気の予防



③ 味覚の発達

④ ガンの予防



⑤ 言葉の発音をはっきりと



⑥ 胃腸の働きをうながす



⑦ 脳の発達・活性化



⑧ 全身の体力向上



むし歯ではない口のトラブル



これらの口のトラブルは放っておくと病気の原因になるものもあります。「口をあけて笑ったり、人と話すときいつも気にしてしまう」「痛かったり、おいしいと感じられなくて食事がつらい」など、普段の生活を楽しめなくなることもつながります。

「よい歯バッチ」おめでとう

今年は418人(84.9%)の児童が、歯科健診の時にむし歯がありませんでした。よい歯バッチを配布しました。夏休み前までに受診報告書を提出した児童へは9月に配布します。9月～12月に提出した児童へは1月に配布します。早くむし歯を治しましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1組	26	29	28	30	30	30
2組	28	26	25	26	32	31
3組	27	25	25			
計	81 (85.2%)	80 (87.0%)	78 (86.6%)	56 (78.9%)	62 (84.9%)	61 (85.9%)

「みがいている」から「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう！



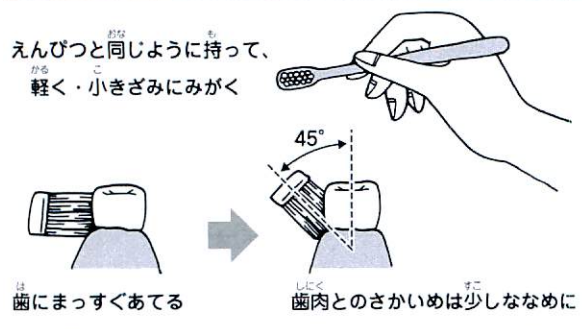
前歯のみがき方



奥歯のみがき方



これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方



食べた後は、いつも歯を「みがいている」一でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね！

保護者のみなさまへ

梅雨の熱中症予防について

曇りや雨が多い梅雨どきであっても、熱中症には十分な注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨が降ると少し肌寒いこともあります。雨が止み、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい条件にあてはまる状況と言えるのです。

毎日の生活リズムをととのえて体力を維持しておくことはもちろんですが、軽い運動などで体を徐々に暑さに慣れさせる（「暑熱順化」といいます）、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、お子さんを含めご家族全員で予防を習慣づけていただければと思います。

プールに入る白の注意



●しっかりとすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



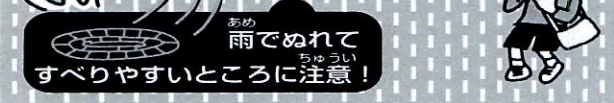
●発熱、けりなど体調が悪いときはプールには入れません。

雨の日に気をつけたいこと



カサをふり回さない！

レインコートを着るときは、フードで前が見えなくならないように！



雨でぬれてすべりやすいところに注意！



雨でまわりが見えにくく、音も聞こえにくいので注意！



カサさし運転をしない！



雨の日は、池や川に近づかない！