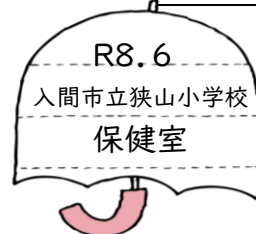


6月 ほけんだより



急に日差しが強くなり外で遊ぶと汗びっしょりになってしまう、そんな季節がやってきましたね。梅雨に入るとじめじめし、からだも不衛生になりがちです。ハンカチやタオルで汗をこまめに拭いたり、薄い下着を着たり、お風呂で体をよく洗うなど衛生管理と体調管理、気をつけたいですね。さて、6月4日～10日は、歯の衛生習慣です。みなさんの歯は今どんな状態でしょうか。歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯が多い人…様々だと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を大切にしてほしい時です。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の歯みがき習慣を見直してみましょう。

プールが始まります！

<p>病気・怪我のある人は 主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入れるかどうか決めましょう。</p>	<p>からだを清潔にしておきましょう</p> <p>プールの前日はしっかりお風呂に入り、前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p>睡眠をたっぷりとりましょう</p>  <p>水泳は体力をたくさん使います。暑熱中症にもそなえて、プールの前後はしっかり睡眠をとりましょう。</p>
<p>健康観察を朝しっかりやりましょう</p> <p>不安がある時は無理しないように。また、プールの中で具合が悪くなった時もすぐに申し出ましょう。</p> 	<p>あさごはんをしっかり食べる</p> <p>おなかですいていると気持ち悪くなることがあります。水泳はたくさんエネルギーが必要になります。</p> 	<p>準備運動やストレッチを しっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

<<ご家庭へのお願い>>

- 梅雨時は、体調を崩しやすい時です。水泳指導のある日は、特に念入りに健康観察を行いリバーに入室をお願いします。
- 朝食は、余裕をもって必ず食べさせてください。
- 水泳指導のあった日は、いつも以上に休養をとらせてください。



●6月4日に尿検査があります

・前日の3日に容器を配付します。朝一番のトイレでおしっこを容器に入れて、学校へ持っていきます。日付が近くなりましたら、おうちの人と声をかけあい、忘れないうちにしましょう。(生理で受けられない人は担任か養護教諭、リバーなどに入れてお知らせください。予備日を伝えます。)



●6月18日に内科健診があります

・心臓や肺の音、背中や骨格の動き、皮膚の状態などを見てください。内科健診当日はしっかり名前をつたえ、はきはきとしたあいさつができるようにしましょう。

受診のお願いについて

欠席があった児童と異常の疑いがあった児童には、受診のお知らせを出しています。お知らせが届いた方は、早めに病院を受診するようお願いいたします。6月8日はプール開きになりますが、「中耳炎」「心雑音」と診断された児童に関しては、主治医の許可を得るまでプールには入らないことをおすすめします。

早急に受診し、受診済み証の提出を学校までお願いいたします。

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です

むし歯になりやすい人はどんな人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったり、もともとむし歯になりやすい人もいます。しかし毎日の生活が原因でむし歯になる人もいます。そんな人には共通点があります。



- 甘い食べ物や飲み物をよく飲む。
- よくかまずに飲み込むくせがある。
- ➡ 噛めば噛むほどむし歯をたおすだ液がたくさん出ます。
- 口が開いていて口で呼吸するくせがある。
- ➡ 口が乾燥し、唾液が少なくなります。

どれも生活の中の習慣を少し変えるだけで変わります。

気づいた時にいつもより多くかむ、口を閉じる、など意識して過ごしましょう。

あなたの口は大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

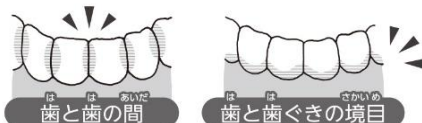
チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこぎざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★