

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
丹波篠山市立城東小学校
No.3 保健室発行

これから雨の多い季節がやってきます。この時期は、気温の変化が激しく、ときおり太陽が顔を出すと、急にむし暑くなり、まだ暑さに慣れていない体は、調子を崩しやすくなります。汗をかいたら、タオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分に注意をして、元気に過ごしましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

どうして歯と口はきれいに、大切にしないといけないのでしょうか？歯や口は、私たちが食べ物をとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとなる栄養がとれなくなってしまいます。歯と口の健康を守るよう、自分の生活を振り返ってみましょう。

こんな人は、むし歯になりやすいかも・・・



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



よく噛んで食べない



歯みがきをしないで寝る

むし歯になりやすい場所



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのさかいめ



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所



城東小学校のむし歯のない児童は、88人(91.7%)でした。日頃から、歯科へ定期受診されているご家庭も多く、口腔衛生を良好に保っている児童が多いように感じます。小学生の期間は、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に変わる大切な時期です。今後も、丁寧な歯みがきを心がけて、自分の歯を大切にしていきたいと思います。



か かい すう
**噛む回数を
 増やすには？**



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
- 食事を作るとき、食材を大きめに切る

「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意

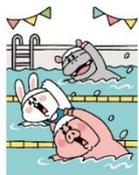


湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



フールの授業に向けて

6月下旬にプール開きがあり、体育の時間に水泳学習が始まります。楽しく元気に、そして安全に水泳学習を行うために、これらのことに気をつけましょう。

- ① 爪は長くなっていませんか？長い爪で友だちを傷つけてしまうことがないように、長い人は、短く切りましょう。
- ② 耳垢はたまっていますか？たまっている人は、耳そうじをしましょう。
- ③ 十分な睡眠をとりましたか？睡眠不足ではありませんか？
- ④ 朝ごはんは、しっかりと食べてきましたか？
- ⑤ 体調が悪くありませんか？具合が悪い時は、先生に伝えて、無理をしないようにしましょう。



【保護者の方へ】

○歯の啓発冊子、試供品について

「株式会社サンギ」さんよりいただきました、歯の健康を守るための啓発冊子「歯のふしぎ みんなみんな歯が命」と、薬用こども用歯みがき「アパキッズ」の試供品を、本日お配りしています。冊子には、歯の役割から、歯みがきのコツまで、分かりやすくまとめられています。ぜひ、ご家庭でご活用ください。