

オアシス

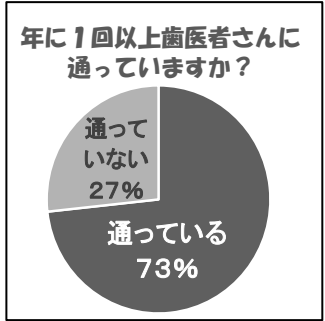
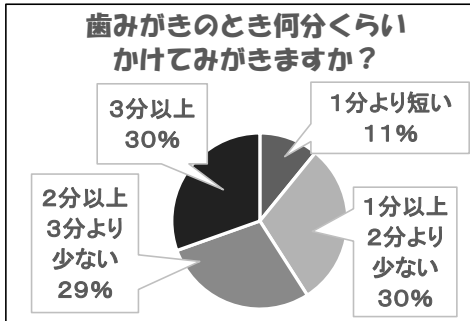
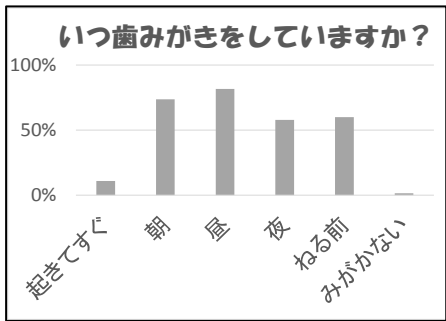
保健室より 令和3年6月号

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさが分かりますね。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯になって初めて歯の大切さが分かる…なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。



将来もずっと健康な歯でいるために

〈歯みがきに関するアンケート結果より（R3.5.17～21実施）〉

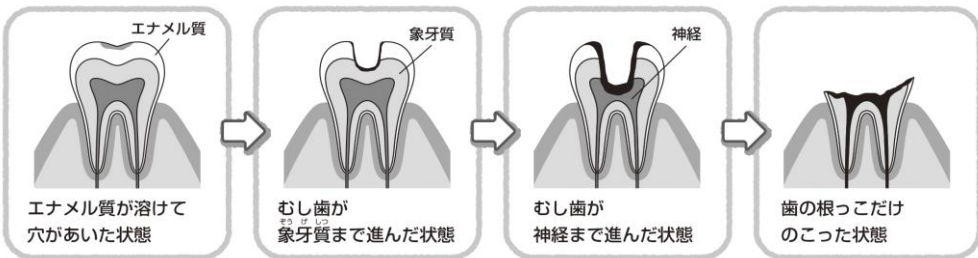


夜・ねる前の歯みがきは、95%の人ができていましたが、起きてすぐ・朝の歯みがきは、78%とできている人が少ないようです。身だしなみとして顔洗いと一っしょに習慣にしましょう。

〈むし歯になりやすい習慣に気を付けましょう〉



だらだら食べる 甘い飲み物ばかり飲む 食べ物をよくかんでいない 歯みがきせずにねる



雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

- ⇒ 自立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい
- ⇒ 自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする
- ⇒ 足元に注意



マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら たたんだ傘の持ち方にも注意を

定期健康診断について

香川県教育委員会からの通知を受けて、**歯科検診は一時中止とし、9月以降に延期となります。**5/21、6/8に予定しておりました1～4年生の歯科検診につきましては、感染症の状況をみながら、日程が決まり次第お知らせさせていただきます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

また、6月は歯と口の健康週間があるため、**毎週月曜日に実施しているさわやか調べの項目に歯みがきを追加**して調べます。子ども達の歯みがきをする習慣を定着させ、歯や口腔の健康の保持増進のため、ご家庭でもお声がけよろしくお願いします。

- 低学年では** 1日1回は保護者の方の仕上げ磨きをおすすめします。デンタルフロスなどを併用できるとよりよいです。
- 中学年では** ある程度は自分で磨けるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、磨き残しが目立ちます。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせて磨くことを意識するとよいです。保護者の方の仕上げ磨きはできるだけ続けてください。
- 高学年では** 一人で上手に磨けるようになっていれば自己管理でも大丈夫です。保護者が確認できない分、定期的に歯科医院でチェックしてもらおうと安心です。

水泳学習が始まります。

水泳学習は、いつもより体力を使うため、健康であることがとても大切です。ご家庭でも十分な健康管理、登校前の健康観察をよろしくお願いします。健康上心配なことがある場合には、かかりつけの医師に相談していただければと思います。受診された際には学校にもご連絡ください。

6月給食目標

～ランチルームよい～

歯によい食べ方を考えよう

6月4日から10日は
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりとかむことができます。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。