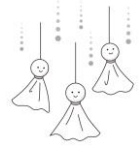


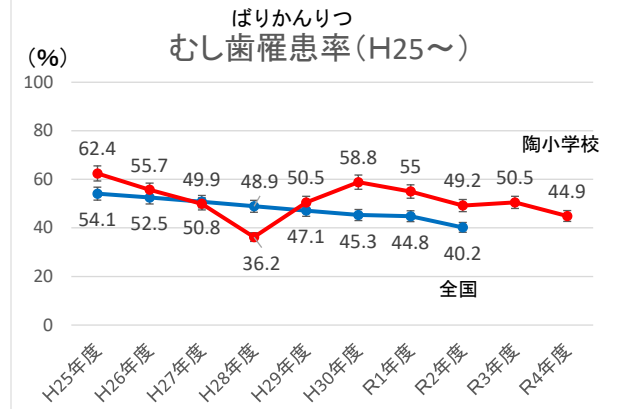
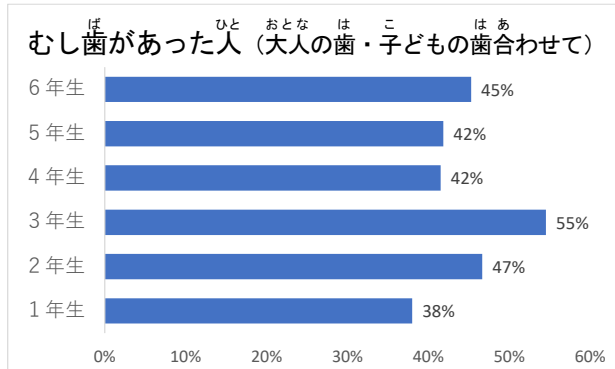
# オアシス

保健室より 令和4年6月号



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思えます。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

## いつまでも健康な歯を守ろう



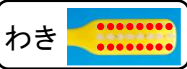
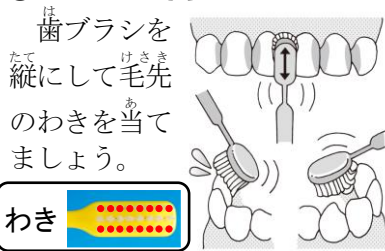
全国よりむし歯の割合が高い状況が続いています。また、むし歯はなくても歯肉炎やみがき残しがあって治療のお手紙をもらう人も多くいます。むし歯は自然には治らないため、できるだけ早く歯医者さんでみてもらいましょう。

セルフケアで「毎日しっかり 歯みがき」

むし歯や歯周病の原因になる歯こうをきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

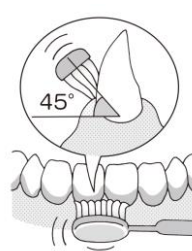
### ★ みがき残しが多いのはココ！ ★

#### ① 歯と歯の間



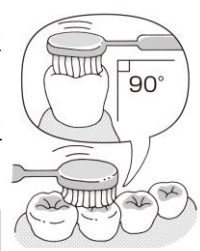
#### ② 歯と歯ぐきのさかいめ

さかいめに歯ブラシをあて、軽い力で前後に動かしましょう。



#### ③ 奥歯のみぞ

一番奥の歯まで毛先を届け、毛先を小刻みに動かしましょう。



プロケアで「定期的に 歯医者さんへ」

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれないよごれはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

## プール授業、体調は万全かな？

- 健康観察カードはお家の人の確認が必要です。朝の健康状態をしっかりと確認し体温なども含めて、プールに入ることができる状態か判断してもらいましょう。
- 手足のつめは切りましたか？ 友達とぶつかった時、手や足のつめが伸びていると自分のつめがはがれてしまったり、友達を傷つけてしまったりするかもしれません。



## 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引き続き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。
- 耳鼻科・眼科検診の結果、所見のあったお子様にお知らせを配布しています。プールで症状がひどくなる可能性もありますので、できるだけ早期の受診をよろしくお願いします。（耳鼻科検診につきましては、夏休み中までの受診をお願いします。）
- 欠席していて受けられていない検診があるお子様へもお知らせを配布しています。今後のお子様の健康管理や保健指導に配慮したいと考えていますので、早めの受診と、受診結果のご提出をお願いします。（可能な限り6月30日までをお願いします。）
- 健康診断の結果、所見のなかったお子様へのお知らせの配布はありません。

## 熱中症予防について

まだまだ暑さに慣れていない梅雨時期や梅雨明けは、特に熱中症になりやすい時です。こまめな水分補給、涼しい服装、帽子の着用等ご家庭でも声掛けをお願いします。また、今後雨の日が多く、すっきりしない天気も予想されます。また、気温の変化も大きく、体調をくずしやすい時期になります。毎日の天候の変化に合わせた服装、雨にぬれたらそのままにせず、着替えたりタオルでよく拭いたり等の指導も合わせてよろしくお願いします。

## 6月給食目標

# ～ランチルームよい～

は 歯 によい 食 べ 方 を 考 え よ う

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は「歯と口の健康週間」となっています。普段からよくかんで食事をしていますか？いつまでも健康な歯でいられるようにするためには、普段からよく噛んで食事をすることが大切です。よく噛んで食事をすると体にいいことがたくさんありますよ。合言葉は「ひみこのはがーぜ」です。

- ㊦ ひまんよぼう 肥満予防
- ㊦ みかく はったつ 味覚の発達
- ㊦ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり
- ㊦ のう はったつ 脳の発達
- ㊦ は びょうきよぼう 歯の病気予防
- ㊦ か よぼう ガン予防
- ㊦ いちよう はたらきをよくなる 胃腸の働きをよくなる
- ㊦ ぜんりょくとうきゅう 全力投球できる



ひみこの  
はがーぜ



よく噛んで食事をするとともに、歯を丈夫にする栄養素（カルシウム・たんぱく質など）をとる、食後は歯をみがくということなどに気をつけて、健康な歯で健康な生活を送ることができるよう心がけましょう。