



R7.6.2
No.6
萩野小学校
保健室

6月4日～10日は、^{は くち けんこう しゅうかん}歯と口の健康週間です。
^{し か けんしん けっか}歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や
^{しにくえん み ひと}歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。
^は歯は、なくてはならないものであり、大人の
^は歯はこれから一生使います。みなさんの健康
^{くち まも}と口を守るためには、^は歯みがきが大切です。
^{きかい あらた じぶん は}この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直
しましょう。

6月4日～10日は



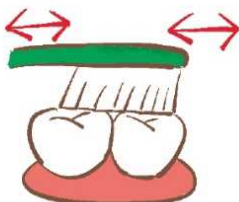
できているかな？

^{ただ}正しい^は歯^{かた}のみがき方

せっかく毎日^{まいにち は}歯みがきをしても正しい^{ただ}みがき方ができていないと、みがき残しが多く
な^{くち なか}って口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



^{かる ちから}軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



^は歯^{け さき}ブラシの毛先を
^{は めん}歯の面にあてる



^{かがみ み}鏡を見ながらみがいて、
^{は のこ}みがき残しをチェックする

「寝る前に^{ね まえ は}歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、^{なか}口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中
に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

はぎのっ子の様子



なかよしタイムや昼休みなどに外を見ると、元気に遊んでいる姿がみられます。外で遊ぶことは、運動機能向上だけではなく、自然と遠いところを見る時間が長くなるため、目に良いといわれています。暑い日は熱中症に気をつけながら、帽子をかぶり、こまめに水分補給をして、安全に楽しめるといいですね。



もうすぐ水泳学習が始まります。楽しみにしている人も多いと思います。楽しいけれど、一歩間違えると、とても危険なことになってしまうのが水泳です。安全に楽しく水泳をするためには、いつも以上に健康に気をつけなくてはなりません。毎日、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えて参加しましょう。

水泳学習を楽しく、安全にできるようにするための6つの確認

- ☐ 朝ごはんは食べていますか？
- ☐ 睡眠は十分にとれていますか？
- ☐ 耳あかはとってありますか？
- ☐ 目、耳、鼻、皮膚の病気がある人で、まだお医者さんにみてもらっていない人はいませんか？
- ☐ 持ち物には、名前が書いてありますか？
- ☐ ケガをしているところはありませんか？



おうちの方へ

【水泳学習について】

水泳学習がある日は、必ず健康チェックをしてカード（後日配付）にお家の方のサインをしてください。サインのない場合は、プールに入れませんのでご注意ください。

【熱中症対策について】

気温が高い日が増えてきました。いつもより多めに水分を持たせてください。水筒を学校に持ってくるのを忘れた場合、おうちの方に連絡させていただきます。また水筒を忘れて、おうちの方が学校に持って来られない場合や持ってきた水分がなくなってしまった場合は、ペットボトルのお茶をお子様にお渡しします。次の日に、新しいペットボトルのお茶を学校に持ってきてください。熱中症対策へのご理解・ご協力よろしくお願いします。