



＜保護者の皆さまへ＞お子さんと一緒にお読みください。

雨が多い季節となりました。じめじめとしたこの時期は、気分も優れず体がぐったりとしてしまいがちですが、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、毎日元気に過ごせるようにがんばりましょう。また、時間帯による寒暖差が大きくなりますので、調節のしやすい服装で登校してください。



令和4年度の歯科検診の結果、海道小全体でのむし歯罹患率は、16.3%で、昨年度（18.2%）より2.1%低くなっています。また、令和2年度全国小学生のむし歯罹患率32.2%（全国保健統計調査より）と比べるとかなり低いです。

歯は一生の宝物です。一度失うと取り戻すことができません。日頃から歯を大切にする習慣を心がけましょう。

歯科検診の結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり割合	11.5%	13.1%	22.2%	17.6%	9.3%	20.0%



歯科衛生士さんによるフッッシングを行いました！

歯科衛生士さんにブラッシング指導で教えてもらったことを、お家の人にも話してみましょう！また、「歯と口の健康週間」に、正しい歯みがきの仕方や、むし歯になりにくい食事の取り方についても見直してみましょう！



歯を大切にする習慣を心がけていますか？

- ☐ 歯ブラシは開いていませんか？ ☐ 歯をみがく時は小刻みに手を動かしていますか？
- ☐ 軽い力でみがいていますか？ ☐ しっかり噛んで食べていますか？
- ☐ かたい食べ物もしっかり食べていますか？ ☐ おやつをだらだらと食べていませんか？
- ☐ 甘い飲み物ばかり飲んでいませんか？

☆ ひとつでも多く☑できるようにしましょう！ ☆

はじ ～プールが始まります～



6月6日は、プール開きです。安全に授業ができるように、朝の健康観察をよろしくお願いします。毎日の健康チェック表に、プール欄を加えましたので、ご活用ください。
健康診断で異常があった場合は、早めの受診をお願いいたします。

プールでうつやすい病気

特に注意が必要な病気

病名	症状
はやり目 (流行性角結膜炎)	・目やにがでる ・目の充血
プール熱 (咽頭結膜熱)	・発熱 ・のどの痛み、腫れ ・目の痛み、かゆみ、充血 ・頭痛
水いぼ	・白からピンク色の湿疹 ・直径2～5mm程度 ・顔や体、手足まで広がる

◇耳垢栓塞

鼓膜が見えない程度に耳垢がたまっています。石のようにかたまってしまふことがあり、そのまま水泳を行うと、耳の病気になることがあります。

◇結膜炎

細菌やウイルスが原因の場合、他人に伝染することがあります。

泳ぐ前の大切な準備



てあし つめ
手足の爪を
切っておく



まえ ひ
前の日は
早く寝る



あさ
朝ごはんを
きちんと食べる



たいそう
体操を
しっかり行う

あら 洗った後は清潔なハンカチで手を拭きましょう☆

どんなに手洗いをがんばっても、汚れたズボンやシャツで拭いたり、自然乾燥

をすると菌がもう一度手に付いてしまいます。また、友だちのハンカチを借りる

ことは、感染症が広がる原因になるのでやめましょう。

せんたく 洗濯された自分のハンカチ・タオルを持ち運びましょう！

