



〈保護者のみなさまへ〉 お子さまと一緒に読んでください。

食中毒や胃腸炎に注意！食事前には手洗いを

蒸し暑い日が続いたり、突然の強い雨が降ったりと不安定な天気が続きますね。この時期は温度が高い上に湿気も多く、食中毒の大半を占めると言われる細菌やウイルスが増えやすくなります。汚れたままの手で食べものにさわるのは厳禁！食事の前には必ず手を洗いましょう。また、嘔吐や下痢を伴うかぜが出ています。手洗い・うがいで予防に努めましょう



6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間



普段当たり前のようにつかっている歯ですが、実は私たちの体の一番目の消化器といわれるほど歯は大切なものです。歯や歯ぐきの健康が損なわれることで体力が大きく減退し、寝たきりになったり、かむことによる脳への刺激が少なくなり、認知症を誘発したりすることもあるといわれています。歯科検診の結果、お子さんにむし歯が発見された場合は、放置せずに早めに治しましょう。



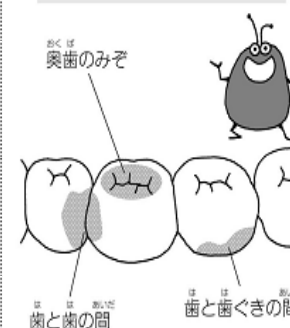
- ① だ液がたくさん出るので、むし歯が予防できる。
- ② あごの動きが脳を刺激し、記憶力がアップする。
- ③ 運動能力がアップする。しっかりかむことで、歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場面でしっかり歯をくいしばって力を出すことができる。
- ④ あごや口元の筋肉が鍛えられて、元気な顔に。よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱいになってきた」と知らせることができ、食べすぎを防ぐことができる。
- ⑤ しっかりかむことで食べ物のおいしさを100%味わえ、栄養も無駄なく吸収できる。

むし歯は どうして できるのかな

むし歯は、口の中にいる「ミュータンス菌」という細菌が原因の歯が溶ける病気です。「ミュータンス菌」は、食べ物(とくに甘いもの)が口の中に入ると、活発に働き「酸」というものを作り出します。この「酸」によって歯が溶け、「むし歯」になります。食事やおやつをダラダラと食べ続けると、口の中はいつも酸性になってしまい、むし歯がしやすい状態が続いてしまいます。

むし歯にならないためには、食事やおやつの時間を決めることが大切です。

むし歯がしやすいのは…



歯の健康教室があります

6/8(水)2・3校時学校自由参観に3年生を対象に歯の健康教室があります。

2校時・3年生 歯みがき指導

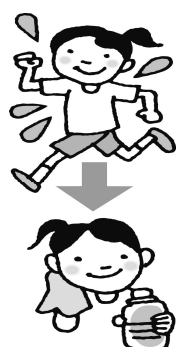
3校時・3年生 学校歯科医青木先生による講話

歯科講話は歯の健康について、とてもためになる講話です。昨年度はむし歯の原因ミュータンス菌を特別なテレビで見せてくださったり、見ていた児童全員の唾液をチェックし、口の中がむし歯になりやすいかどうか教えてくださいました。対象学年以外の保護者の方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。



暑さに備えるからだづくり

梅雨の合間の気温が上がる暑い日に熱中症にかかってしまうというニュースをよく聞きます。6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まるころです。夏本番を迎える前に、少しずつ暑さに慣れておくことも熱中症にかからない予防の一つです。また、毎日体を動かして、しっかり汗がかけられる体づくりをしておくことも大切ですね。ただ、汗をかいた後は水分補給を忘れずにしましょう。



プールがはじまります

プール清掃が終わり、もうすぐプールでの学習が始まります。プールが始まる前に、健康診断で異常が見つかった場合は事前に医療機関を受診しておきましょう。

〈注意点〉

- ・朝の健康観察をしましょう。
- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・前日に耳掃除をしておきましょう。
- ・体調がよくないときは見学しましょう。

