

No.4
2019.7.1

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや、食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

夏かぜに注意

必ず出席停止になります。

病名	手足口病	プール熱（咽頭結膜熱）	ヘルパンギーナ
うつり方	タオルの使い回し、遊具の共有や、じゃれ合うこと、くしゃみなどでうつる。	プールの水で目から感染することが多い。咳でもうつる。	主に咳や接触でうつる。便の中のウイルスからうつることもある。
症状	手の平や足の底、口の粘膜に2～5mm程度の水泡ができる。痛み・痒みなし。発熱は3分の1程度	39～40度の高熱が3～7日続く。喉が赤く腫れて痛む。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じる。	38～39度の高熱。喉の奥が赤く腫れ、小さな水泡ができる。水泡が破れると痛みが強くなる。
出席停止	全身状態が安定していれば登校可能（医師の判断になる。）	主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止	全身状態が安定していれば登校可能（医師の判断になる。）



Let's 体力向上

① ひざを曲げて座り、その状態から片方の足首を持ち、斜め上方向に出来るだけひざを伸ばす。



② 同じように反対の足も伸ばす。

③ 両手でそれぞれの両足首を持ち、一緒に伸ばす。

④ さらに両足を開いて10秒間止まってみよう。



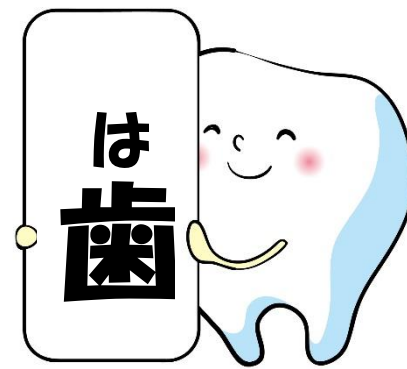
ポイント

背中もできるだけ伸ばして姿勢をよくしよう！



これもやってみよう

2人で向き合って座り、お互いの手をつないで、足の裏を合わせてみよう。



1・2年生はおうちの人と読んでね！

のおはなし

23%

この数字はなんでしょう？

海道小学校のむし歯がある2～6年生のうち、今年度初めてむし歯と診断された人の数です。

と、いうことは、反対に**76%**の人が、以前もむし歯になっていたり、毎年むし歯と診断されたりしています。むし歯があるほとんどの人が、むし歯を治しても治しても…むし歯になってしまっているという現状です。

むし歯になる原因はなんだと思いますか？「もともと歯が弱い」ってことはありません。

1番の原因は、「歯みがきをしてない」ではなく「**食生活**」だと学校歯科医の青木先生はいつもお話ししてくれます。「だらだらと甘い飲み物を飲んでいる。」「よく甘い食べ物を食べている。」という人はこの食生活を改善すれば、むし歯とはお別れできます！！

みなさんはどうですか。これに1つでもあてはまる人は、危険です。

- ☐ おやつをだらだらと食べている。
- ☐ 甘い飲み物を飲むことが多い。
- ☐ おなかがすぐと何かすぐに食べてしまう。



こうしましょう！！

- ◎ おやつは決まった時間に食べる。
- ◎ 甘い飲み物はなるべく控える。（水かお茶がGOOD！！）
- ◎ 食べない時間が歯を強くするため（歯の再石灰化）その時間を増やす。



歯は一生ものです。

そして今の食生活が今後の健康や歯に影響をもたらします。

めざせ！海道小むし歯0！！

