

# げんきっこ

2022・6・1 上戸祭小保健室 No. 3

からだを動かすとすぐに汗をかく季節になりました。汗をかいたらタオルできれいに拭くようにして、あせもを予防しましょう。



☆ 6月4～10日は歯と口の健康習慣です ☆

歯科検診の結果を見よう！

5月中に歯科検診の結果を、お返ししました。歯科検診の結果にはCOやブラークなど聞きなれない言葉がありますね。自分の歯科検診の結果を見ながら、それぞれどんな意味なのか確認してみてください。みなさんの口の中を健康にするヒントがありますよ。

## 要観察歯

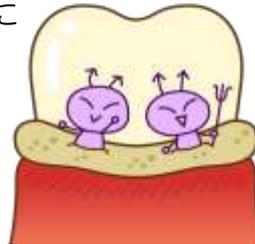
CO むし歯になりかけの歯です。このまま、歯みがきをおろそかにするとむし歯になる可能性があります。

今から、ていねいな歯みがきや規則正しい食生活で健康な歯に戻ることもあります。



## 歯垢

ブラーク 歯についた食べかすに、むし歯菌がくっついてネバネバした汚れになっている状態です。このブラークが歯を溶かす原因になります。ふつうに歯みがきをしているだけではなかなか取れません。意識して歯みがきがんばりましょう。



## 歯肉炎

G

歯を支える歯ぐきははれている状態です。歯みがきのときに血が出てしまったりします。歯肉炎の原因になっている歯の汚れをきれいに取ると、歯ぐきの回復があります。



## 要注意乳歯

子どもの歯が抜けていないうちに大人の歯が生えてきています。放置しておくと、大人の歯がななめに生えてきて、かみ合わせが悪くなってしまいます。



## かみ合わせ 歯ならび

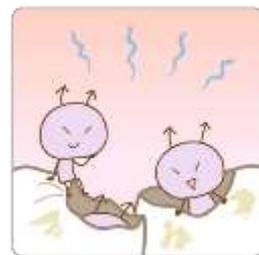
歯がガタガタに生えてしまったり、上の歯と下の歯で上手にあわなくなっている状態です。かみ合わせが悪いと、呼吸が浅くなって口呼吸になったり、しせいの悪さにつながります。



## むし歯

歯にむし歯菌がくっついて、歯を溶かしてしまっています。むし歯を放置しておくと、歯が溶けてなくなってしまう。

むし歯が全身に行くと病気になることもあります。歯医者さんで治療をしましょう。



## は くち けんこうしゅうかんさくひん 歯と口の健康習慣作品けいじしています！

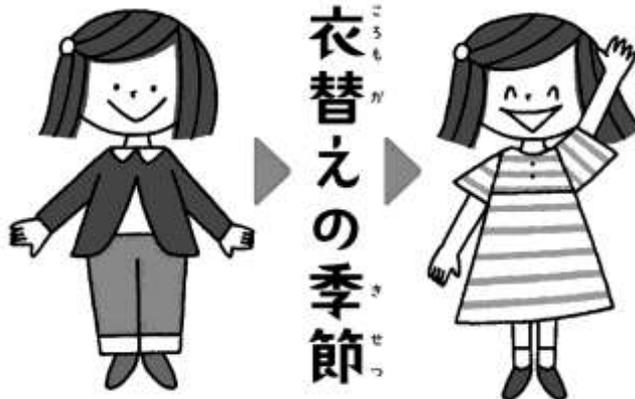
4月に募集をした「歯と口の健康習慣作品」を保健室前のろうかにけいじしました。たくさんのすてきなポスターや標語が集まりました。

ぜひ、自分やお友達の作品を見に来てくださいね。けいじされていないポスターは上戸祭小学校の代表として応募しました。結果を楽しみに待っていてください。



## 6月の健康診断スケジュール

にちじ 日時	けんこうしんだん 健康診断の内容	たいしょうしゃ 対象者
6/6 (月)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/9 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
6/10 (金)	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年 ねん
6/14 (火)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者



## プール学習が始まります

6月からプール学習が始まります。プールは楽しいですが無理をするとケガや体調不良になりやすい活動です。プールに入る前にルールをしっかりと確認して楽しいプール学習にしましょう。



具合が悪い時はプールには入れません。前日は早く寝て、プールに備えてくださいね。

プールの時でも水分ほきゆうを忘れずに！

### プールに入る前に注意すること



## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



水筒を持ってね