

げんきっこ

2023・6・1 上戸祭小保健室 № 3

暑くなってきました。外ですっと遊んでいると水分不足で頭がいたくなることがあります。のどがかわく前に水分をとってくださいね。



☆ 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てみよう！

下学年は5月19日に、上学年は6月2日に歯科検診の結果をお返しします。歯科検診の結果にはCOやプ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。

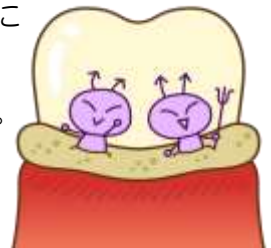
今から、ていねいな歯みがきや規則正しい食生活で健康な歯に戻ることもあります。



歯垢

プラーク

歯についた食べかすに、むし歯菌がくっついてねばねばした汚れになっている状態です。このプ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必要があります。



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

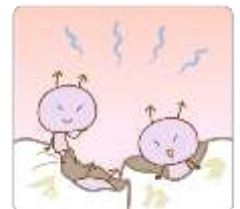
歯ならび

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しまう状態です。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。むし歯菌が全身に行って病気になってしまうこともあります。歯医者さんで治りようをしましょう。



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
6/2 (金)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/8 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
6/13 (火)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/14 (水)	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年 ねん
6/15 (木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年



プールがはじまります！

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。



**真夏が暑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ゅう
を忘れずに！

プールに入る前に注意すること



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど
脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭（髪）を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- ☐ クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

保護者の方へ

水分足りているか確認をお願いします

熱中症予防のためにこまめな水分補給を学校でも行っております。暑くなると水筒の中身が午前中のうちになくなってしまい、水分が足りない！となってしまうているお子様もいるようです。午後に気温が上がりますので足りるように持ってきていただくをお願いします。また、水筒の中身がなくなったら水道水を入れるなど水分が足りなくなった場合についてお子様とお話していただけると幸いです。

