

# 梅雨だより(6月)

梅雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなり、周りが見えにくくなる、音が聞こえにくくなるなどの影響で、事故が起きやすくなります。また、じめじめしていると集中力が下がり、けがにつながることもあります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので、特に雨の日はふざげ合いなどせず、周りに気を配って歩くと良いですね。

ちゃんと前、見えていますか?



その口の中



## むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と  
言って、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ  
食べている口の中が大  
好き。食べ物に含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまわずに食べている



だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ——

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりか  
みましょう。



歯からのお願いです>\_<。

「今日はまだ1回もみがいてもらっていないなあ。食べかすは残っているし、歯垢もできてきて、すっきりしないよ。食べた後は、必ず歯をみがいてほしいな。」

食べた後の口の中では、むし歯菌が糖分をえさにして酸を作り、せつせと歯を溶かしています。むし歯になると痛いし、見栄えも悪いし、今も、そしてこれからも、健康でいることが難しくなってしまいます。むし歯を防ぐためには、「食べたらみがく」を続けること!! 時々、歯科医院で歯の点検をしてもらうのもとても良いことですよ。



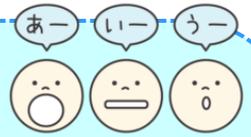


梅雨どき～梅雨明けの時期にも注意が必要な熱中症。湿度が高い梅雨の時期は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。また、気温が上がる梅雨明けも、体が暑さに慣れていないと体温調節が上手くいきません。

そこで大切なのが、少しずつ体を暑さに慣らしておくことです。厳しい暑さになる前に、日頃から体を動かしたり、湯船につかったりして、汗をかく習慣をつけましょう。



## しかけんしん ようす 歯科検診の様子より



口の開きが悪くなってきたと感じる人はいませんか？

学校歯科医の蝶良先生から、マスク生活により、口の周りの筋肉が上手く働いていない(発達していない)とのお話がありました。

口を大きく動かしてゆっくりと「あいうえお」を1日3セットやると良いとアドバイスをもらったので、学校でも取り入れようと思います。マスクをしていないときやおうちにいるときも、口を大きく動かすように意識してみてくださいね。

## 問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりして、楽しいプール学習を。



## 6月の保健行事

- 6日(月) 尿検査③ (二次対象者・一次未提出者)
- 13日(月) 尿検査④ (二次対象者)
- 15日(水) 小学生歯みがき大会(4年)
- 16日(木) 内科検診(未受診者)
- 23日(木) 歯の健康教室(3年・保護者)
- 24日(金) 内科検診(未受診者)

## 保護者のみなさまへ

これからの時季、湿度が高いこと、体が暑さにまだ慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況です。その日の天候や気温に合わせて、服装の調節ができるようお子様に言葉かけをお願いいたします。また、これからプールの授業が始まります。睡眠や食事など、毎日の生活習慣を整えていただき、元気に学校生活を送れるようご協力をお願いいたします。



## プール(水泳学習)について

昨年度同様、「健康観察表兼プールカード」になります。プールに入っても良い日には、忘れずにおうちの方が押印してください。

眼科検診、耳鼻科検診が未受診の人、また、健康診断後のお知らせをもらった人は、プールに入ることによって症状が悪化しないよう、早めに医療機関を受診してください。



## 学校でのマスクの対応について

熱中症が心配される時期になりました。登下校を含む学校生活でのマスクの対応について、市教委からの通知に基づき変更を行いました。

6月3日に配付した文書をご確認いただき、ご理解、ご協力をお願いいたします。

