

6月の保健目標：「歯を大切にしよう」

梅雨に入りました。大雨や曇りがつづきますね。むし暑い日もふえてきたので、雨対策と一緒に熱中症対策もしましょう。熱中症はカンカン照りの日だけでなく、むし暑い体育館や教室でおこることもあります。水分を摂り、早寝・早起き・朝ごはん・運動(外あそび)で体調を整えましょう。

だらだら食いはむし歯のもと！



実は食事のたびに、歯の表面がとけていることを知っていますか？ 口の中にあるむし歯菌は、食べ物の中の砂糖をとりこんで酸をつくりませんが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどがとけ出していくのです。でも、すぐにむし歯にならないのは、だ液のおかげ。だ液が酸の働きをおさえたり、だ液中のカルシウムがとけた歯を修復したりして、むし歯が進行するのをふせいでいます。ただし、おやつ回数が多く砂糖がいつも口の中にあると、だ液の方が追いつかなくなります。だから、だらだら食いをすると、むし歯になりやすいのですね。

歯科検診の結果



*ほけんだよりの裏の「はみがきカレンダー」を使って1日3回の歯みがきにチャレンジしよう。お楽しみプレゼントもあるよ！

もうすぐプールがはじまります

楽しく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかり食べる

① 歯科や内科の検診結果を配布していきます。異常や気になるところがある場合は早めの受診をお勧めします。

② 7月よりプールが始まります。左記の点を自宅の方でもご確認下さい。合わせて、シラミチェックもお願いします。

③ 熱中症予防として、毎日の帽子・水筒の準備をよろしくお願いします。また、あせもがしやすい子は、着替え用の上着を持っていると清潔に過ごせます。

