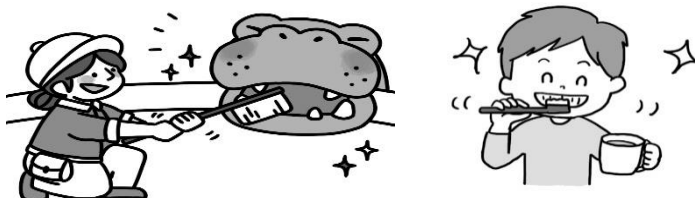


☆ほけんだより☆6月

R4. 6. 1
長瀬第一小学校
保健室

気温と湿度が高くなり、天気が変わりやすい梅雨入りの季節は、体調を崩しやすい時期でもあります。土日を含め、規則正しい生活で元気に過ごせるようにしましょう。また、雨の日は室内で過ごす時間が長くなります。密を避けながら、教室や廊下での過ごし方を工夫しましょう。室内を走ってけがをしないように、落ち着いた生活をしましょう！



★歯と口の健康週間があります

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんの歯は永久歯（大人の歯）に生えかわる大事な時期です。親子カラーテストなどもあるので、普段の歯みがきや生活などを振り返ってみましょう。

*歯みがきカレンダー

6月1日（水）～14日（火）の2週間取り組んでください。この機会に食後の歯みがきを習慣化しましょう。

*親子カラーテスト

各家庭で実施していただきます。歯みがきのブラッシングでむし歯の元となる歯垢（プラーク）をしっかり落とすことが大切です。汚れのつきやすい場所、みがき残しやすい場所などを確認し、今回分かったことに気をつけて歯みがきを続けていきましょう。

※「歯みがきカレンダー」と「親子カラーテスト」は6月15日（水）に担任の先生に提出してください。

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！

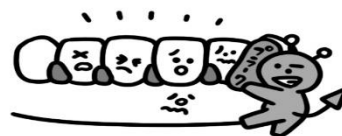
ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

続けよう！！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

歯と口の健康週間に自分の生活を振り返ることで、自分の口の中の状態を知ることができると思います。予防や治療に努め、健康で気持ちよく過ごしていけるようにしましょう！

ねっちゅうしょうよほう ★熱中症予防について

これから、暑さがおさまるまでの時期は、水筒の中身を経口補水液や、スポーツドリンク等、塩分も補給できるものでもよいこととします。



くもりや雨が降りやすい梅雨どきであっても「梅雨の晴れ間」は熱中症に十分な注意が必要です。熱中症予防のためには「室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する」（厚生労働省リーフレットより）ことが大切とされています。

なお、激しい運動などで汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどが有効になりますが、普段から飲みすぎてしまうと、ペットボトル症候群や糖分を多くとりすぎることによって食欲が減ったり、むし歯や肥満などの影響が出ます。気温や運動量、体調等を考慮して水筒の中身もお考えいただけたいと思います。

ペットボトル症候群にご注意！

●ペットボトル症候群とは？
清涼飲料水（スポーツドリンクも含む）などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のことです。

< 経口補水液の作り方 >

- 湯冷まし1リットルに砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)をよく溶かす。
- かき混ぜて飲みやすい温度にする。
- 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなる。

★歯と口の健康週間の図画・ポスター、標語を募集します

埼玉県歯科医師会より、歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語の募集がありました。たくさんの人に応募してもらいたと思います。

○図画・ポスターを描いてみたい人は保健室に来てください（画用紙をお渡しします）。

○標語については、きりとりせん以下の用紙を使ってください。

☆どちらも**6月24日(金)**までに、保健室に提出してください。

☆図画・ポスターは、B3（四つ切）の大きさでお願いします。B3（四つ切）以外のものは応募できませんのでご注意ください。

☆「むし歯」という言葉を使うときは、「虫歯」ではなく「むし歯」とひらがなで記入してください。

※分からないことがありましたら、保健室までお願いします。

きりとりせん

ねん くみ なまえ

歯と口の健康に関する標語

