

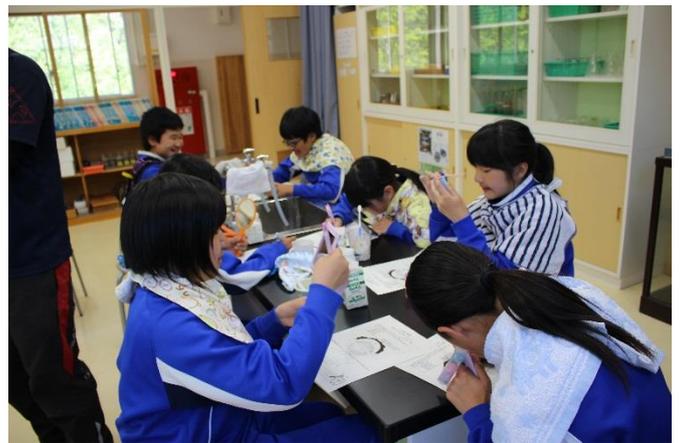
梅雨の季節をむかえました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日その時の気候に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないよう心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。

こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子を被るなどの対策をお忘れなく！

❀ よい歯の教室がありました ❀

5月23日(木)に、歯科衛生士の星文先生に来ていただき、よい歯の教室を行いました。染め出しの実習では、しっかりみがいているつもりでも歯が真っ赤に染まっていてビックリ！という子どもたちも…。鏡で自分の歯の形を見たり、みがき残しやすい場所を知ったりすることで、普段の歯みがきの仕方を見直す機会になりました。



からだの豆知識

子どもの歯が抜けたときはどうするの？

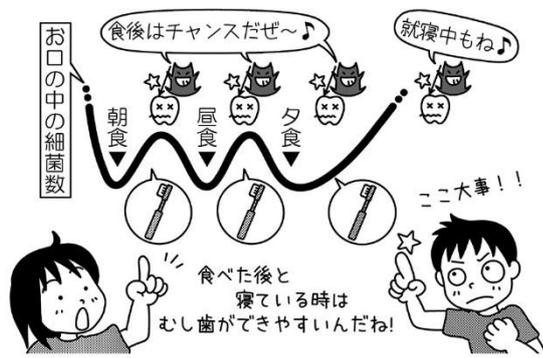
昔から、「健やかな身体に育つように」という願いを込めた言い伝えやおまじないは各地に多く伝えられています。上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げるのは続いて生えてくる永久歯をその方向へちゃんと導いてくれるように、というおまじないです。

欧米には抜けた乳歯を枕下に置いて寝ると、歯の妖精「トゥース・フェアリー」が集めにきて、代わりにコインを置いていくという言い伝えがあります。妖精はきれいな乳歯しか持って行ってくれないということですから、むし歯予防のための戒めにもなっています。乳歯のむし歯を放っておくと、抜けた後に生えてくる永久歯がむし歯の状態が生えてくることもあります。いつか抜けてしまう歯でも、早めに治療しましょう。



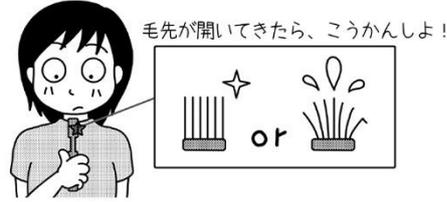
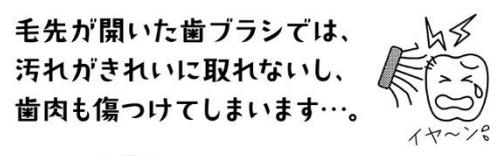
がつかか はくち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です！

食べたたら、みがく



きちんと
みがけてる？

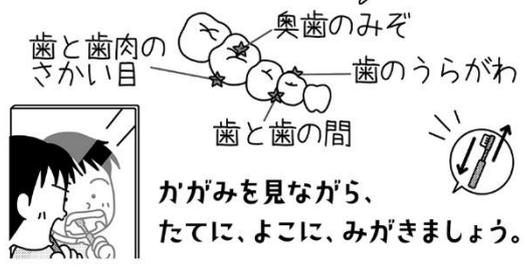
歯ブラシ、きれい？



6月4日～10日
歯と口の健康週間

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



「**8020運動**」知っていますか？
 80歳になっても自分の歯が20本以上残っているようにという健康目標です。何歳になっても、自分の歯で食べられるように今から歯や口の健康に気をつけましょう！



保護者の方へ

① 内科検診、歯科検診の結果として受診の必要なお子さんには受診のおすすめを配付しました。確認をお願いいたします。

※ 異常がなかったお子さんには、配付していません。

② 6月10日にプール開きがあります。水泳学習期間中、お子さんの健康にご配慮ください。水泳は健康づくりによいスポーツですが、体調不良の時には思わぬ事故を引き起こすこともあります。水泳期間中は特に睡眠を十分にとり、朝食を欠食しないようにしてください。

流行性角結膜炎、咽頭結膜熱（プール熱）、急性出血性結膜炎は、プールで流行しやすい感染症の眼疾患です。疑わしいときは眼科を受診してください。診断されれば、出席停止扱いになりますので、担任に連絡し、医師の許可がでるまで学校を休んでください。

