



6月の保健目標: 歯や歯肉の健康を考えよう!

6月4日(土)~6月10日(金)は歯と口の健康週間です!

給食の後や夜寝る前、しっかり歯みがきをしていますか?なんとなくみがくだけ、ただ歯ブラシをくわえているだけになっていませんか?歯をみがくときのポイントを紹介します。

<p>①みがき方 歯ブラシはえんぴつ持ちで、小刻みに動かす。</p>	<p>②かみ合わせの部分 毛先全体を90度にあてる。奥歯の溝は、みがき残しが多いので注意。</p>	<p>③歯の裏側、歯間 「つま先」や「かかと」をあてる。歯間は歯ブラシを縦にする。</p>	<p>④歯と歯ぐきの境目 毛先を45度に、ななめにあてる。</p>

むし歯だけではない! 「歯肉炎」にも注意!

歯肉炎って?

歯ぐきに炎症が起きて腫れたり、血が出たりする病気です。進行すると「歯周炎」となり、最悪の場合は歯が抜け落ちてしまいます。

予防方法は?

歯肉炎の原因は歯垢です。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を引き起こします。歯みがきで歯垢をすみずみまでみがき落とすことが大切です!

歯肉炎セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨしている
- 歯をみがいたときに歯ぐきから血が出る
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている

歯科検診結果のお知らせについて

5月12日(木)に歯科検診を行いました。該当者には結果のお知らせを配付しました。黄色の用紙(要受診)をもらった人は、歯の治療が必要なので、歯科医院で診てもらいましょう。歯は一生もの! 早めに受診してくださいね。受診後は結果を学校に提出してください。



もうすぐ水泳の授業・・・準備はOK？

今月から水泳の授業が始まります。準備はできていますか？安全で充実した時間になるように、自分の健康状態を振り返っておきましょう！

～水泳前の健康チェック～

- 体調は悪くないですか？
- 腹痛や下痢を起こしていませんか？
- 朝ごはんはしっかり食べていますか？
- 睡眠は十分とれていますか？
- 目・鼻・耳・のどに異常はありませんか？
- 爪は短く切ってありますか？
- ケガをしているところはありませんか？

そろそろ熱中症に注意！

だんだん気温の高い日が増えてきました。熱中症は、体がまだ暑さに慣れていないこの時期に起こりやすいです。しっかり対策をして、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

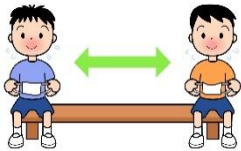
熱中症の応急手当「FIRE」



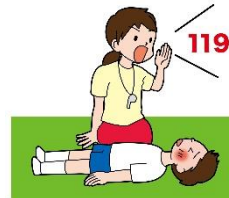
F フルイッド
Fluid (水分補給)
のどが渇いていなくても、1時間に1回は水分補給をしましょう。



I アイシング
Icing (体の冷却)
太い血管が通っている首回り・脇の下などを冷やします。



R レスト
Rest (安静)
風通しのよい日かげで、距離をとって休みます。



E エマージェンシー
Emergency
(119番通報)
意識がない、水分がとれないときは、すぐに救急車を呼びます。



コロナ禍の熱中症に注意

マスクをしていると喉の渇きを感じにくいと言われています。こまめに水分をとるようにしましょう。

保護者の方へ ～睡眠チェックシートへのご協力をお願いします～

6/14(火)～6/21(火)の8日間、睡眠チェックシートの取組を行います。睡眠時間をマーカーで記入し、自分の生活習慣を振り返る簡単なチェックです。

最終日には、保護者の方からのコメントをご記入いただきたいです。お忙しいところお手数をおかけしますが、お子様にとってよい励みになりますので、ご協力をお願いいたします。



睡眠チェックシート		6月14日(火)～21(火)		年	組	番	名	前																		
○目標就寝時刻 時 分 までに寝る！ 一下の表に縦線を引こう																										
○上手に睡眠をとるための生活めあて 例：ゲームやパソコンは〇〇時まで、早めに布団を濡ませる、寝る前のスマホは控える																										
7時に起きた 21時が目標 22時に寝た 守れたら〇をつける																										
例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
14 火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
15 水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
16 木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
17 金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
18 土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
19 日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
20 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	目標就寝時刻	めあて
21 火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													目標就寝時刻	めあて
睡眠に関わる生活習慣についての反省 (21日に記入)									保護者の方よりコメント																	
<input type="text"/>									<input type="text"/>																	
<input type="text"/>									<input type="text"/>																	