

おうちのひとといっしょによみましょう！

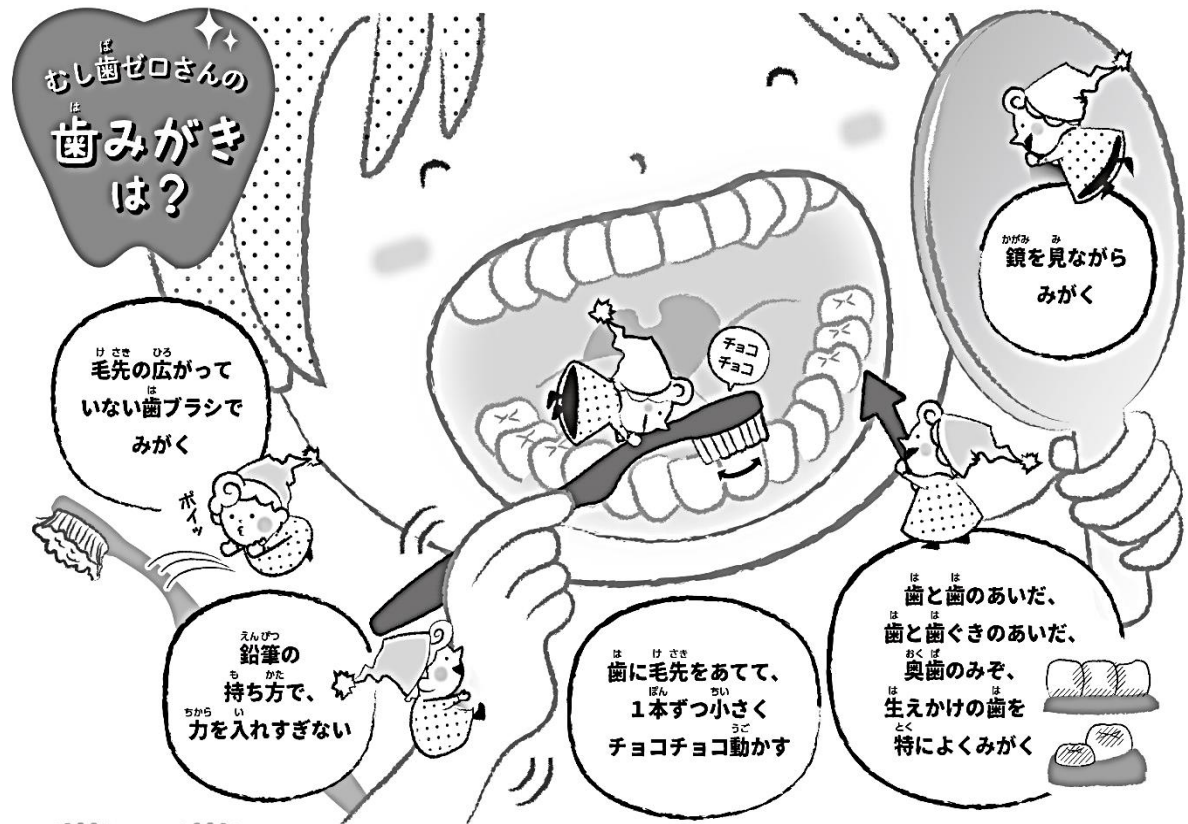
# ほけんだより 6月

2019年6月 光竜寺小学校 保健室

6月になって、急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったりしています。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、夏はすぐそこですよ。

歯科検診が終わりました！

むし歯がない人はどんな生活をしているの？



## むし歯ゼロさんの 食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ



だらだら食べ続け  
ないよ



ひとくち30回以上



# もろすぐ"プールが"始まります



- 睡眠は充分にとれましたか？
- 朝食は食べましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 熱はありませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 絆創膏をはるようなケガをしていませんか？
- 爪は短く切っておりますか？

## 保護者のみなさまへ

○子どもの時は歯垢を除去できるほど、手先を起用に動かすことはできないことが多いそうです。鏡を見ながら、1本ずつ歯をみがくことも有効です。子ども自身による歯みがきは、むし歯予防という観点からは十分ではないので、小学3年生くらいまでは、保護者の方に歯みがきの仕上げをお願いします。また、鼻がつまっていたりすると、就寝時に口をあけて寝てしまいがちです。口の中が乾燥して、寝ている間に細菌が増えやすい環境を作ります。普段から口呼吸をしているのも同じで、口の中の細菌を増やす原因にもなります。口呼吸ではなく、鼻呼吸ができるようになると口腔環境が整いやすくなります。



○来週からプールが始まります。からだは入水中も汗をかきますので、多めに水かお茶の用意をお願いします。また、朝少しでも体調が悪い場合はお子様がプールに入るのを楽しみにしていても、水圧のある中での全身運動はかなり体力を使います。プールに入っているときは、気づかなくても、後で急激に体調が悪化することもみられますので、プールに入る日は特に朝の健康観察を念入りをお願いします。朝の時点で微妙だなと感じられる場合は、学校へ連絡帳等でお知らせください。プールに入る時間までその状態から悪化することも考えられます。また、プールに入った日は帰宅後も、健康観察をお願いします。

