

ほけんだより 6月

「むし暑い」から
「暑い!」へ...

夏はもうすぐ



梅雨どきにかかり、雨やくもりの日が増えてきました。晴れの日、気温も湿度も高くじめじめとむし暑さを感じます。特に風通しが悪いところでは、熱中症になる危険が高まります。これから夏に向けて、さらに暑さが厳しくなります。こまめな水分補給と十分な睡眠、栄養バランスの良い食事でのうちから熱中症にそなえてください。一方で、雨やくもりの日は気温が下がり、寒さを感じる場合があります。その日の天気や体調に合わせて、「ぬぐ」「着る」がしやすい服装をえらびましょう。



6月の健康診断日程

日にち	項目	対象者	内容
5日 (木)	歯科検診	ひまたん・1～3年生	むし歯の「ある」「なし」だけではなく、歯並びや歯垢(歯の汚れ)や歯肉の状態も診てもらいます。
12日 (木)	歯科検診	4～6年生	

どういう意味?? 歯科検診用語を知っておこう

C むし歯
カリエス?
治療が必要な
むし歯

/ 現在歯
しんせん
治療の必要の
ない健康な歯

CO 要観察歯
むし歯に
なりそうな歯

歯科検診のときに、よく耳をすまして学校歯科医さんの声をきいてみましょう!

G 歯周疾患罹患
ジュー?
治療が必要な
歯周疾患

○ 処置歯
しんせし
治療が
済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の
炎症がある

△ 喪失歯(永久歯)
さんかく?
永久歯が
なくなった状態

× 要注意乳歯
ばっ?
抜くかどうか
相談が必要な
乳歯

歯科検診の当日は、朝の歯みがきをわすれないでくださいね。



○健康診断の結果について

健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要だと思われる場合には、お知らせの用紙を渡します。歯科検診の結果は全員に渡します。病院などで診てもらい、結果を学校までお知らせください。

☆歯みがきで歯を大切に

6月16日(月)～6月22日(日)は、「朝ごはんを歯っぴー週間」です。朝日東小学校のみなさんが楽しく取り組めるように、保健委員会がかわいいイラストを考えました。
 「朝ごはんを歯っぴー週間」では、「よくかんで朝ごはんを食べること」「ていねいに歯みがきをすること」を特に心がけましょう。

☆よくかんで歯を大切に

かむことには、食べ物をこまかくして飲みこみやすくするだけではなく、大事な役割がたくさんあります。

のうをげんきににする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。



☆かむ回数が減ってきている！

☆かむための5つのポイント

	(1回の食事で)
弥生時代(今から約2300年前)	かむ回数 3900回 食事時間 51分
戦前(79年前)	かむ回数 1420回 食事時間 22分
現代(今)	かむ回数 620回 食事時間 11分

- ・飲み物で流しこまない
- ・左右両方の歯でかむ
- ・ゆっくり味わって食べる
- ・足を床につけて良い姿勢で食べる
- ・今よりもあと5回かむ回数を増やす

ありがとうございました！

教育実習生の森雅姫です。3週間ありがとうございました。みなさんが元気にあいさつをしてくれたり、たくさん話しかけてくれたりしたことで、私はいつも元気ももらっていました。短い間でしたが、みなさんと過ごすことができ楽しかったです。健康に気をつけてこれからも元気に学校生活を送ってください✿