



保健だより



南牧小学校 保健室 NO. 4 令和3年6月1日

ジメジメ、ベタベタ・・・

梅雨に入ったの？入ってないの？と悩ましい季節。この時期は、雨が多くなる時期です。そして、夏にむけて、気温が高くなるだけではなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきます。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えたりしてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふき取ることが大切です。みなさんはハンカチを毎日ポケットに置いて、登校できていますか？体育や休み時間にたくさん動いて汗もかきますね。タオルも用意しておくといいでしょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

みなさんの歯は今どのような状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人。いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は歯を一番大切にしていきたいと思います。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べ物に含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう！
よくかまなくても
いいよ—



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

歯と口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール

よい歯のコンクールについて学校代表が選ばれました。

☆図画の部…3年 [] さん

☆ポスターの部…4年 [] さん



☆標語の部…5年 [] さん 「きれいな歯 マスクの中でも かがやくよ」

☆よい歯の学校代表…6年 [] さん

今年度も、審査会のみ実施され表彰式はありません。富岡
甘楽歯科医師会の審査会において、最優秀賞、優秀賞、特別賞
等が選出され、後日教育委員会を通して学校に表彰状が届く
予定となっています。



保護者の方へ

毎朝・夜の検温、健康観察では大変お世話になっています。引き続きよろしくお願いします

○水泳学習健康調査を配布しました。

ご記入いただき、6月8日（火）までに、担任に提出をお願いします。

○本校では夏場の水分補給、冬場のお茶うがい等、年間を通して、水筒の持参が可となっています。

以下のことを学校でも指導しますが、ご家庭でもご指導ください。

- ・中身は甘くないお茶（麦茶）か水。（夏場のみ（運動会終了まで）スポーツドリンク可ですが、薄めて使用するなど、対応をお願いします。）
- ・水筒は毎日きれいに洗い、中身の衛生にも気をつける。（食中毒防止）
- ・友達とのまわし飲みはしない。（新型コロナウイルス感染症予防対策）

蒸し暑いと感じられる日が増えてきました。学校でも熱中症対策を行っていきますが、ご家庭でも服装の調節（脱ぎ着のできるもの等）やタオル・ハンカチ・水筒持参等、新型コロナウイルス感染症対策だけではなく、熱中症予防の観点からのご協力をいただけますようお願いいたします。

