

ほんだより 6月

令和元年6月4日
春江小学校
保健室

気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろは肌寒くなったりと、体調管理が難しい梅雨の季節がやってきます。今の時期は気温の変化が大きく、また体が暑さになれていないため、急に気温が上がったときは熱中症になりやすいので注意が必要です。すいみん不足や朝ごはん抜きは、熱中症になりやすくなります。“早ね早起き朝ごはん”で、暑さに負けない体をつくりましょう！

6月4日～10日

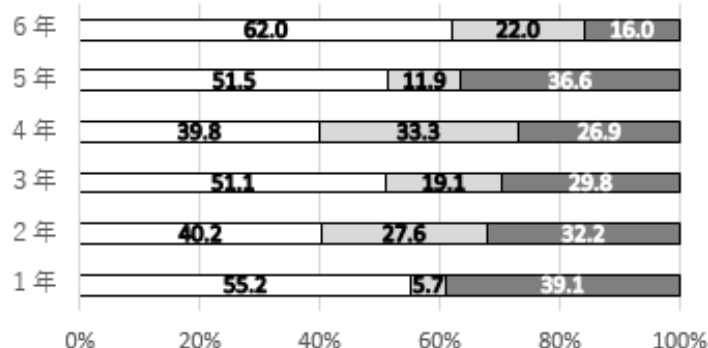


はるしょう こ は あぶ
春小っ子の歯が危ない！！

し かけんしん けっか
【～歯科検診の結果より～】

□むし歯がない人 □むし歯の治療はすんでいる人 ■むし歯がある人

《学年別結果》



《平均との比較》



上のグラフは、4～5月の歯科検診の結果をまとめたものです。春江小のみなさんは、全国の小学生に比べると、むし歯のある人が多いことが分かりますね。むし歯はなくても、歯垢（歯のよごれ）がある人、歯肉炎になっている人もたくさんいましたよ。

一生使う大切な歯です。むし歯や歯ぐきの病気にならないように、がんばってていねいに歯みがきしましょう。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

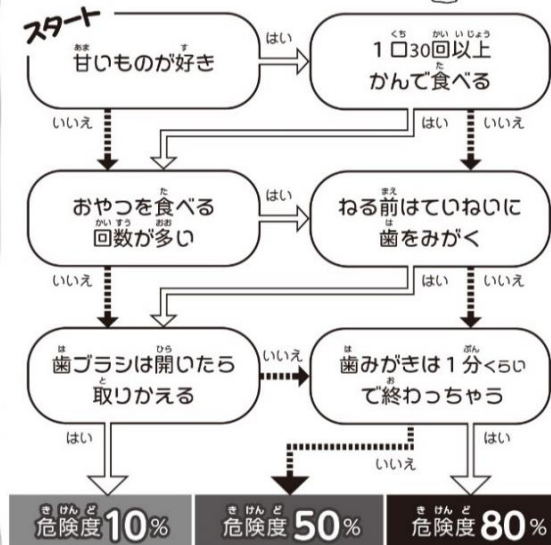


むし歯ゼロさんの
食べ方は？

- 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

むし歯になる危険度は？



ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう

少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ

もっと歯にいい生活が心掛けて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

おうちの方へ

元気に、そして安全に水泳学習に参加するために、ご家庭での健康観察とカードへの記入・押印を忘れずをお願いします。

- ☑ 熱はありませんか？
 - ☑ 睡眠は十分にとれましたか？
 - ☑ 体調はいいですか？
 - ☑ 朝食をしっかりと食べましたか？
 - ☑ 皮膚に異常はありませんか？
 - ☑ 手足の爪は長くありませんか？
- 下痢をしている時や、目が赤くなっている時など、からだの具合が悪い時にはプールに入れません。
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- ～ご協力をよろしくお願いいたします～

