

あめ ふ ひ ふ 雨が降る日も増えてきましたね。しつど きおん たか ひ 湿度と気温が高い日は、ねっちゅうしやう 熱中症になる危険も高くなります。すいぶんほきゆう ねっちゅうしやうたいさく 水分補給や熱中症対策をして、げんき なつ 元気に夏をおかえられるといいですね。

がつ ほけんもくひやう  
**6月の保健目標**  
は たいせつ  
**★歯を大切にしよう★**

じやうず は  
**上手に歯みがきできているかな？**

まいにち は 毎日の歯みがきでむし歯や口の**なか**の**びやうき**を**よぼう**することができます。**は**も**くち**も**けんこう**になるように、いつもの歯みがきを見直してみましよう。

は  
**★歯みがきのポイント★**

えんぴつもち

けさきがひろがらない程度  
のやさしい力（ちから）でみがく

1本ずつ小刻みに  
みがく



みがき残しやすいのは、ここだ！！

は は 歯と歯ぐきのさかいめ

おくば 奥歯のみぞ

は がぬけているところや  
は えかけの歯

は は 歯と歯のあいだ

のこ みがき残しがあると、むし歯や  
は びやうき げんいん 歯ぐきの病気の原因になります。  
のこ ぶぶん は みがき残しやすい部分は歯  
つか がた いしき ブラシの使い方を意識して、  
ていねいにみがこう！

# 保護者の方へ

## 歯科検診が終わりました

歯科検診が終わりました。結果は後日、全員に配付しますのでご確認ください。むし歯や歯肉炎等、受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。

### 学校歯科医 佐渡 知宏 先生より

歯科検診の際に、子供たちの検診をしてくださっている学校歯科医 佐渡先生より知見をいただきました。

歯科検診の際、**歯と歯の間の汚れが目立つ子が多くいます**。歯ブラシだけでは、汚れがとれない部分なので、ご家庭で糸ようじやデンタルフロスを使ってみましょう。歯と歯の間は、むし歯になりやすい部分でもあるので、糸ようじやデンタルフロスを使う習慣をつけることがおすすめです。

また、むし歯は進行すると、変色せずに歯が溶けたり、穴が開いたりします。変色や痛みを伴わずに進行するため、**自分自身ではむし歯に気づきにくい**です。気付いたころには、むし歯が神経に達している場合も少なくありません。そうならないために、**歯みがきはもちろんのこと、定期的な検診や早期治療が必要です**。治療カードをもらった場合はできるだけ早く受診しましょう。



## 健康診断が終わりました



6月6日の歯科検診をもちまして、1学期のすべての健康診断が終了しました。保護者の皆様には事前アンケートや調査票等、ご協力いただきありがとうございました。1学期に行った健康診断の結果は「健康カード」にまとめて、7月上旬にお知らせする予定です。また、各検診の結果通知で疾病や異常の疑いがあるとされた子供につきましては、早めに病院を受診し、検査・治療を受けられるよう、お願いいたします。

## 熱中症対策について

気温と湿度が高い日が増えてきました。まだ本格的な暑さにはなっていませんが、体が暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいです。学校でも注意を呼びかけていきますが、**水筒の持参や服装の調節**など、ご協力をお願いします。



### 熱中症を引き起こす3要因



#### <環境>

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった日
- ・日差しが強い など

#### <体>

- ・高齢者や乳幼児
- ・睡眠不足、朝食欠食などの生活習慣の乱れ
- ・肥満 など

#### <行動>

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・こまめに水分補給ができない状況 など