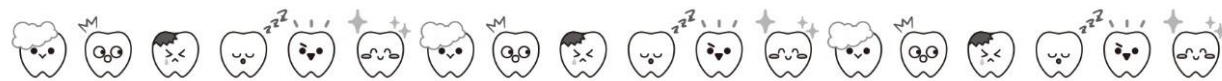




令和5年6月1日(木)
 青柳小学校保健室
 第15号
 おうちの人と一緒に読もう♪

雨上がりに空を見上げたとき、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では、虹は7色と言われますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。これから雨の日が多い季節になります。外で遊べない分、たくさん本を読んだり、あなただけの「虹の色」を見つけてみたり、梅雨の時期を自分なりに楽しんでみましょう。



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯が生えそろった人・・・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、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直しましょう。

青柳小学校では、むし歯ゼロを目指しています！！

歯科健診の結果

子どもの歯のむし歯：101本
 大人の歯のむし歯：7本
 むし歯になりそうな歯：11本

むし歯は自然に治ることはありません！

むし歯は自然に治ることがなく、放っておくとどんどん進行していきます。乳歯のむし歯も注意が必要です。永久歯の歯質や歯並びに影響します。

まだ病院を受診していない人は、「歯と口の健康週間」を機会に、治療を始めましょう。



健康パトロール結果

健康パトロールを5月12日(金)に実施しました。

★歯ブラシ100点：3/7クラス ★つめ100点：7/7クラス

★ハンカチ100点：2/7クラス ◎満点のクラス：6-1

6月は歯みがきカレンダーに取り組みます。新しい歯ブラシに替えて、6月をスタートさせましょう。歯みがきのポイント、〇えんぴつ持ち、〇歯ブラシを歯に直角にあてる、〇小刻みに動かす(1~2本ずつ)、を意識しながら、歯みがきできるといいですね！



「暑熱順化」で暑さに負けない体をつくろう！

暑熱順化とは・・・体が暑さに慣れること

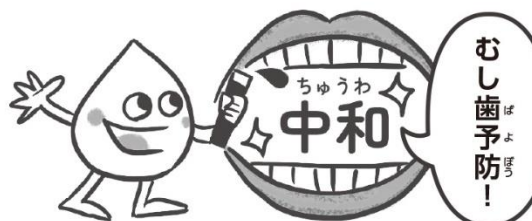
暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。これから熱中症が心配される時期になるので、体を暑さに慣れさせるためにも、軽い運動をしたり、お風呂につかったりすることで、汗をかく練習をしましょう。



食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



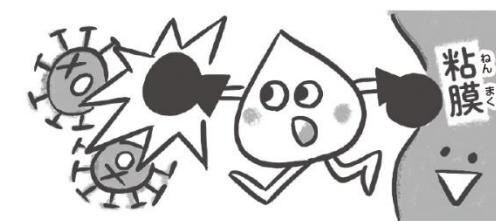
だ液

ってこんなにスゴイ

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

だから、給食の時間、先生たちは「みなさん一口30回かんで食べていますか？」って聞くんですよ～！