

歯を大切にしよう



毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今年度も、芦ヶ崎小学校では6月を「歯の衛生月間」と位置づけ、歯と口の健康に関する取り組みを行います。この機会に、むし歯や歯周病を予防するための方法を学び、毎日続けていけるようにしましょう。



むし歯になりやすい人の持ちょうは…？



だらだらと
おかしを食べる人



甘い飲み物を
よく飲む人



歯みがきをしない人や
みがき方が十分でない人



よくかまずに
食べる人

気づいた時にあと10回多くかむ、おかしは時間をきめて食べるなど…
むし歯を予防するために、自分にできそうなことから始めてみましょう

歯ブラシ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままでカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



歯ブラシのお手入れしてまずか？

体調をくずしていませんか？

この時期は、気温や気圧の変化が大きくなります。その変化に耐えようとして、体は（自分では気付いていなくても）がまんをします。がまんした状態が続くと、体や心の具合が悪くなってしまうことがあります。体や心にどんな症状が出るのか、どうしたら元気に過ごせるのかを知っておきましょう。

～体や心に起きる変化～

- だるさ
- 頭痛
- 腹痛
- 食欲がなくなる
- 集中できない
- イライラしやすくなる
- 眠れない・起きられない など



～元気に過ごすためにできること～

- 日光を浴びる
- しっかりと朝ご飯を食べる
- 日中はよく体を動かす
- めるめのお風呂につかる
- 寝る前はメディア機器の使用をひかえる
- 毎日同じ時刻に寝たり起きたりする
- 気温に合わせた服装をする など



水筒はかばんに入れて持ち歩こう

だんだんと気温が上がり、学校に来る時や遊びに行く時に、水筒を持ち歩く人が多くなってきたのではないのでしょうか。熱中症の予防に欠かせない水筒ですが、「転んだ時に首にかけていた水筒がお腹に当たってしまい、内臓を損傷した」などの事故も報告されています。安全に水筒を持ち歩くためにできそうなことを、おうちの人と一緒に話し合ってみましょう。

- (例)
- ・水筒はなるべくランドセルやリュックに入れる
 - ・水筒を首や肩にかけている時は、走らないようにする
 - ・遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにする



保護者の皆様へ

水泳授業が始まります

本日、水泳前健康調査を配付しました。締め切りは、6月14日(金)です。期日までに、正確にご入力いただくようお願いいたします。また、水泳授業日ごとに、お子さんの具合は悪くないか、爪が伸びていないか等の確認をお願いいたします。

THCについて

今年度も津南町の小中学校共通の取り組みとして、津南ヘルスチャレンジ(THC)を2回実施します。第1回の期間は6月24日(月)～6月28日(金)の5日間です。ご予約ください。