



令和3年6月4日
思誠小学校 保健室

今年は、梅雨に入るのが早かったですが、最近^{さいきん}は晴れていることが多いですね。この時期^{このじき}は、気温^{きおん}の変化^{へんか}が激しい時^{とき}です。汗^{あせ}をかいたらタオルでふく、肌寒^{はださむ}ければ上着^{うわぎ}を着^きるなどして、自己管理^{じこかんり}できるようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！

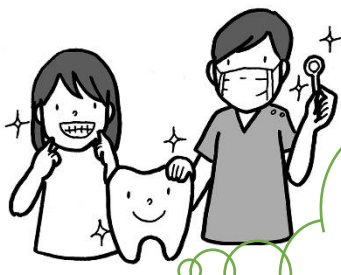
4月^{おこな}に行^しった歯科健診^{しかけんしん}の結果^{けっか}をお知らせします。

むし歯^{むしは}が見つかった人^{ひと}・・・71人^{にん}

しこう^{のこ}が残^{ひと}っていた人^{にん}・・・14人

むし歯^{むしは}になる可能性^{かのうせい}の高い歯^{たか}（CO）が見つかった人^{ひと}・・・14人^{にん}

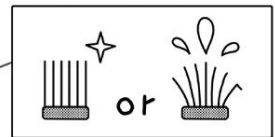
軽い歯肉^{かるしにく}の腫れ^はや出血^{しゅっけつ}（GO）が見つかった人^{ひと}・・・19人^{にん}



しこうやCO・GOは、
しっかりと歯みがきを
すれば治^{なお}るよ！
この機会^{きかい}に、はみがき
の仕方^{しかた}を見直^{みなお}そう！

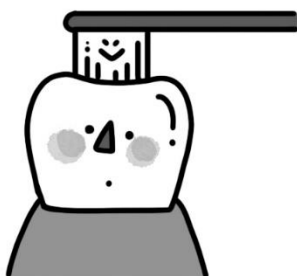
歯ブラシ、きれい？

毛先^{けさき}が開いた歯ブラシ^{ひら}では、よごれがきれいにと
取れないし、歯肉^{しにく}もきずつけてしまいます。
毛先^{けさき}が開いてきたら、新^{あたら}しいものに交換^{こうかん}しま
しょう。



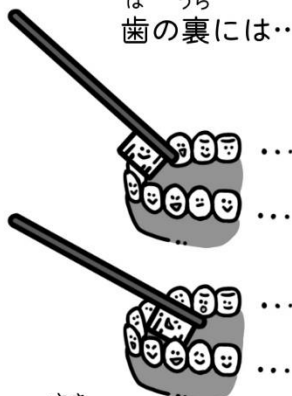
歯^はブラシのさまざまな部分^{ぶぶん}でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分^{ぶぶん}には…



けさき ぜんたい
毛先^{けさき}の全体^{ぜんたい}をあてる！

は うら
歯^はの裏^{うら}には…



さき
「つま先^{さき}」や「かかと^{かかと}」をあてる！

は しにく め
歯^はと歯肉^{しにく}のさかい目^めには…



けさき
毛先^{けさき}をななめにあてる！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

わたし からだ なつ あつ な しぐみ が そなわっています。
私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。

しかし、急に暑くなったときには、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいです。

じゅうぶん すいぶん かなら すい も
十分な水分がとれるよう、必ず水とうを持てきましょう。



き そくただ せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



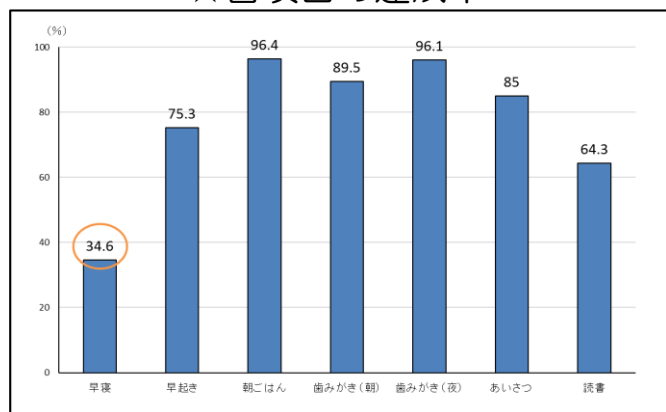
うんどう
運動するときは
きゆうけい
こまめに休憩を



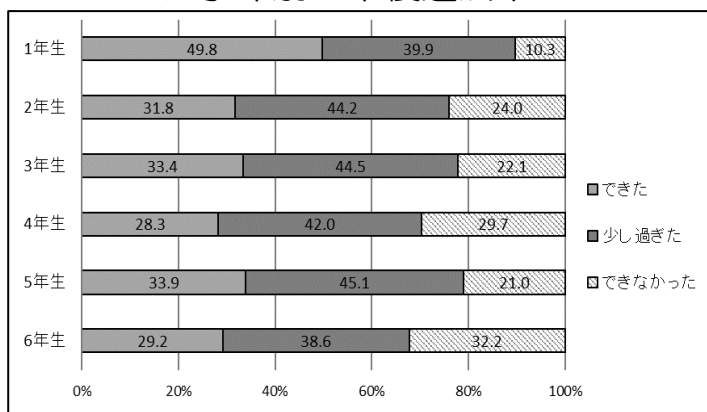
たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない

～いきいきチャレンジカードの結果～（5月7日～13日実施）

★各項目の達成率



★学年別の早寝達成率



朝ごはん、歯みがき、あいさつは多くの人が毎日できていました。これからも続けてほしいと思います。

それに比べて、早寝は他の項目と比べるとかなり達成率が低いです。1～4年生の中には、いつも10時を過ぎている人や週末は11時を過ぎている人がいました。5・6年生は、深夜（0時や1時）に寝ている人もいて、おどろきました。睡眠不足になると、勉強に集中できなかったり、イライラしやすくなったりして、元気に生活できなくなります。

テレビやスマートフォンをおそくまで使っている人は、寝る1時間前には使わないようにして、早く寝る準備をしましょう。習い事でおそくなる人は、下校してからの時間を上手に使って、早く寝るようにしましょう。