

## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手あらいです。石けんをつけて、あわ立ててあらいま。せいけつなタオルでふきましょう。

### 熱中症に注意



日かげや体育館でも熱中症になります。むし暑い日は特に注意が必要です。こまめに水分補給をし、体調が悪くなったらすぐ運動をやめましょう。

### 事故やケガに注意



かさで前が見えにくくなります。足下もすべりやすくなるので気をつけましょう。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

### 水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に

運動する前に

ねる前に

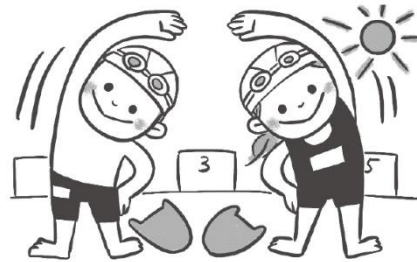
すい えい がく しゅう

# 水泳学習がはじまったよ

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

冷たい水が気持ちいいですが、水泳学習は普段の体育とは少しちがった準備と心が必要。水泳学習の日の朝は、自分でも健康をチェックして、学習に備えましょう。



- 熱がある
- 体調が悪い
- 寝不足でわおい
- 朝ごはんを食べていない
- おなかがいたい・げりをしている
- 目が赤くなっている・自やにが出ている
- ひふにジュクジュクしたキスがある

☑ がついたら、プールは見学しましょう



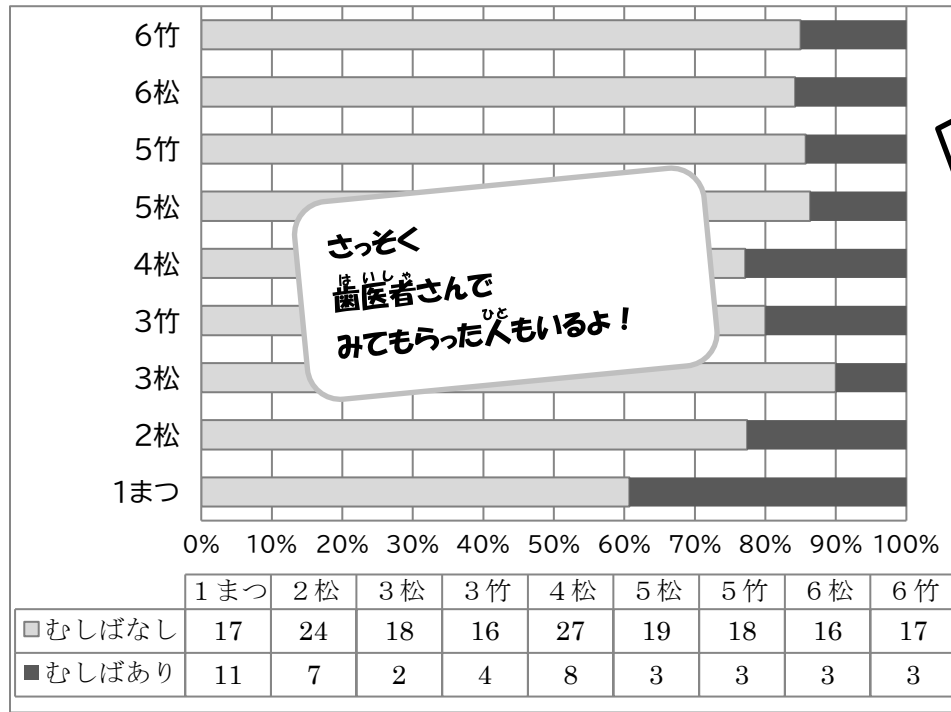
## 水泳のよいところ

- 1 全身の筋肉をバランスよく使うことができる
- 2 空気中と水中の温度差で、皮ふをきたえられる
- 3 心臓や肺の働きを高めることができる
- 4 プカプカ浮くことで心がおちつく

ほかにもたくさんあるよ

# し か けんこうしんだん けっか し 歯科健康診断の結果をお知らせしました

むし歯や要注意乳歯があった人は、おうちの人と相談して、歯医者さんに行きましょう。



学校歯科医  
石垣先生より

フッ化物洗口を始めたのは令和2年度。5年生が入学した年、6年生が2年生の時からです。今年で5年目です。始めた年、「むしばあり」の子は88人(34.2%)でしたが、今年度は44人(20.4%)と少なくなってきています。フッ化物洗口の効果がはじめているのかも知れません。

## その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

### クイズ 歯に「ない」ものは?

**ある**

髪・肌・つめ

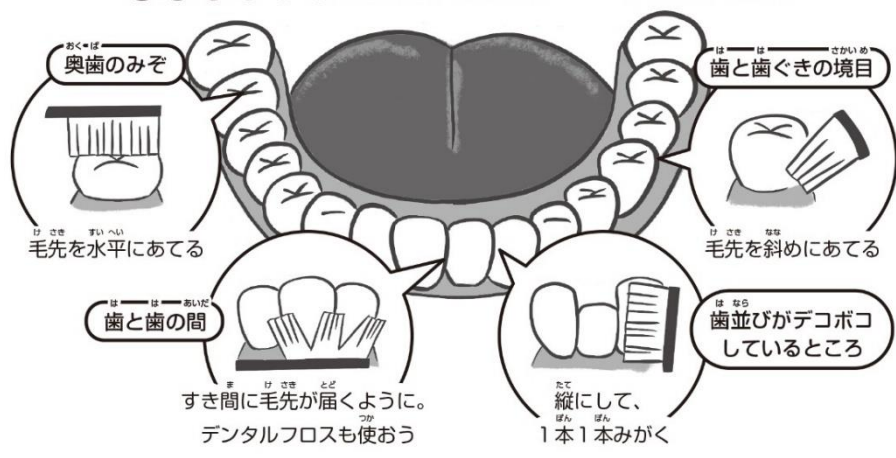
**なし**

歯

答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は? 乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてあげてくださいね。

### みがき残しやすい場所とみがき方



歯ブラシは...  
歯1本1本をみがくように細かく動かす