

# ほげんだより





6月になり梅雨の季節を迎えます。梅雨の時は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。汗をかいたら、タオルでふいたり、寒い時は上着を着て衣服の調節をしたりして、体調をくずさないようにしましょう。

令和6年度の「歯と口の健康週間」の標語です（6/4～10）

は み わら いま みらい  
**歯を見せて 笑える今を 未来にも**

学校では、各学年ごとに歯・口の保健指導を行います。内容は下記の通りです。

学年	テーマ	内容
1年生	第1大白歯の大切さを知らせ、磨き方を覚える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1大白歯の大切さ</li> <li>・第1大白歯の磨き方を覚える</li> <li>・カラーテスター実施(家庭)</li> </ul>
2年生	すすんで丁寧に磨くことの大切さを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の役目を知る。形のちがう歯の磨き方を覚える。</li> <li>・カラーテスター実施(家庭)</li> </ul>
3年生	むし歯の成り立つ条件を知り、むし歯予防の知識を高める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯のメカリズムと原因を知る。</li> <li>・カラーテスター実施(学校)</li> </ul>
4年生	おやつとむし歯の関係を考え自分自身の生活に生かす姿勢をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きれいにみがけているか確かめてみよう</li> <li>・どこにみがき残しがあるか観察する。</li> <li>・カラーテスター実施(学校)</li> </ul>
5年生	小学生歯みがき大会参加 歯肉炎の発症を知り、歯肉炎予防の知識を高める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・効果的な歯のみがき方</li> <li>・デンタルフロスの使い方</li> <li>・カラーテスター実施(学校)</li> </ul> 
6年生	生活習慣と歯の健康についての関係を知り、自分自身の生活に役立てる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康を保つ生活について考える。</li> <li>・歯肉炎を治すブラッシングの方法</li> <li>・カラーテスター実施(学校)</li> </ul>

## 歯みがきの勉強で使う物

担任の先生と確認してください

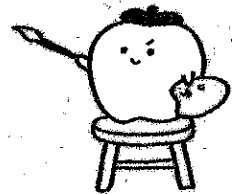
歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・せんたくばさみ  
 牛乳パック・歯垢染め出し錠(学校で用意します)など



歯と口の健康週間にちなんで、歯・口の標語を募集します。  
1・2年生はおうちの人と考えてください。

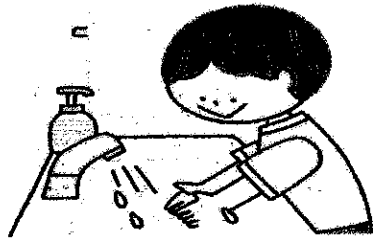
担任の先生から配られた用紙に記入し提出してください。自由参加  
です。標語は保健室の廊下の掲示コーナーにはります。

令和6年6月5日(火)～6月14日(火)  
提出締め切り日 6月14日(火)



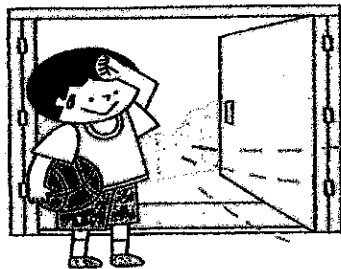
## 梅雨時も健康ですぐすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

## 水筒の中身について

水筒の中のお茶や水が冷た過ぎていないでしょうか。熱中症予防で水分補給をすることは大切なことですが、冷たい飲み物を飲み過ぎると胃腸に負担かけ体調を崩します。水筒の中身の温度管理をしてください。ちなみに水筒の温度について菌が増えやすい温度を20～40℃です。ご家庭で水筒の中身について、ご確認をお願いします。また、水筒の衛生管理についてもよろしくをお願いします。

