

ほけんだより 6月号

徳島市八万小学校

だんだんと暑い日が増えてきました。まだ6月ですが、気温や湿度が高い日は熱中症になる可能性があります。特にまだ暑さに慣れていないこの時期は特に体調に気をつける必要があります。体育や休み時間など運動した後はしっかりと水分を補給するようにしましょう。途中で足りなくならないよう、十分な量のお茶を持ってきてください。また、生活習慣がみだれていると、熱中症になりやすくなります。しっかりすいみんをとり、朝ごはんをたべて、規則正しい生活を心がけましょう。

水泳の前に、準備をしておこう！

①治療をすませておこう！

目・耳・鼻・皮ふ等、調子が悪いところがある場合は病院でみてもらっておきましょう。

②睡眠はしっかりとっておこう！

水泳は体力を使います。睡眠不足だととても危険です。朝ご飯は、必ず食べましょう。

③つめを切っておこう！

つめがおれたり、友達をひっかいてしまわないよう、つめは短くしておきましょう。

6月上旬から

水泳学習が

始まります★

元気に楽しく、
学習ができるよう、
体調を整えましょう！

【保護者の方へ】

今年度の定期健康診断はまだ全て終了していませんが、各健診・検査の結果、医療機関の受診が必要となった場合は、随時受診勧告書をお渡ししています。できるだけ早期に医療機関の受診をお願いします。歯科健診については、異常なしも含め、全員に結果を配布しますので、ご確認ください。ただし、学校の検査はスクリーニング検査といって、疾患が疑われるものすべてに受診勧告書が出されます。病院を受診した際、異常なしや経過観察と診断されることもあるかと思いますが、ご了承ください。

6/4~10 “歯と口の健康週間”

◎むし歯ができる仕組み
歯 ミュータンス菌

糖分 時間が経つと・・・むし歯発生！



◎「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌がいる「歯こう」は、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。

◎むし歯予防のポイント！

ダラダラとあまい バランスのとれた食事 歯ごたえのあるもの 定期的に歯医者
ものを食べない を規則正しくとる をよくかんで食べる さんでみてもらう

6月6日(木) 歯科健診

歯や歯ぐきの状態をみて、むし歯や歯肉炎がないかを調べます。歯ならびやあごの状態、歯みがきができているかなども調べます。しっかり歯みがきをしてから登校しましょう。

健康な歯 歯 歯
むし歯になりかけの歯 歯 歯
むし歯の歯 歯 歯
ちりょうをした歯 歯 歯
「/」(しゃせん) 「CO」(シーオー) 「C」(シー) 「O」(まる)