



雨の季節がやってきて、あじさいの花がきれいに咲き始めましたね。あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くんですね。

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



ルールを守って楽しい水泳学習にしよう！

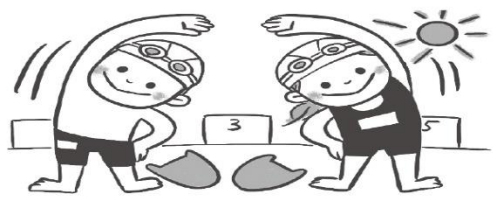
水泳は、みんなが思っているよりも体力を使います。特に、睡眠不足やご飯をきちんと食べていないと水泳中に体調が悪くなったり、けがや事故につながったりします。この機会に毎日の生活の仕方を見直してください。

また、目・耳・鼻の病気がある人、健康診断の結果、受診を勧められている人は早めに病院に行って水泳をしても大丈夫かどうか相談をしておきましょう。



プール授業

ルールを守って 事故〇に



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。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

自分の歯を大切にできていますか？「歯と口の健康週間」とは、歯や口の中の健康を見直しましょうという期間です。6月20日には歯科健診があります。むし歯はないか、汚れがついていないか、歯肉がはれていないかなど、みなさんの口の中の状態を歯医者先生の先生が診てくれます。歯みがきができていないと歯の様子が分かりにくいので、この機会にしっかりみがくように習慣をつけていきましょう。

歯のクイズ王 決定戦



問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
- 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- （よくかんで・飲むように）食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
- 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

- 食べた後
- 奥歯
- 弱い力で
- だいぶ
- 注意して
- 細菌
- 抜ける
- よくかんで
- 病気のサイン
- 痛くなくても

得点を計算しよう！ * 1問10点です

全問正解で 歯のクイズ王!

これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

まちがひも、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何でもチャレンジ!

むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

6月の健康診断予定

日・曜日	健診・検査項目	受診学年	その他
20日(木)	歯科健診 14:00~	ぜんこうじどう 全校児童	当日の朝は、 <u>しっかり歯みがき</u> をしてきてください。