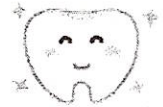
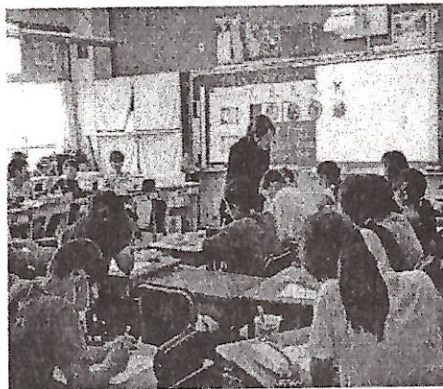
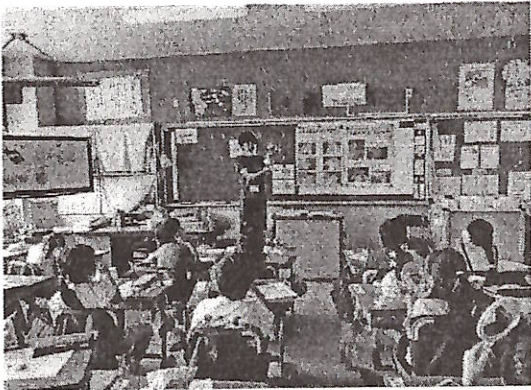


6月からヘルパンギーナ、水痘、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、いろいろな種類の感染症の報告がありました。また、保健室には、虫さされや、「気持ち悪い」「頭が痛い」という来室者が多くなりました。汗をふいたり、着替えたりして、こまめに水分補給をしましょう。体調が悪いときは、無理をせず家庭で休養しましょう。

歯と口の健康週間の取組、ありがとうございました！

<担任による歯科指導の様子>



【歯みがきテスト児童の感想】

- ・しっかりみがいているはずでも、みがき残しがあるのがわかりました。
- ・歯と歯の間、歯の裏側、奥歯の溝がみがけていないことがわかりました。これからは気をつけてみがいていきたいです。
- ・矯正をしている部分にみがき残しが多い。ほかのところは、うまくみがけていました。
- ・生え変わったばかりの歯が汚れていたもので、きれいにみがけるようになりたいです。



【歯みがきテスト保護者の方の感想】

- ・歯と歯の間や歯と歯茎の境目に磨き残しがありました。歯ブラシの動かし方が大きいので、細かく動かすよう声をかけるとともに、仕上げ磨きも続けていこうと思います。
- ・染め出しをして、奥歯と歯の裏側が弱点ということに気づくことができました。これからも仕上げ磨きをしながら親子の会話を楽しみたいです。
- ・歯並びの影響で磨きづらいところがあるので、歯間ブラシやフロスを使って仕上げ磨きをていねいに行っていきたいです。
- ・健康と食事を支えてくれる歯は一生の友達として大切に、毎日ていねいに歯みがきをしてください。

～保護者の方へ～

歯科健診の結果、治療や相談が必要と判断された児童に、ピンク色の「結果のお知らせ(A4右半分)」を配付しました。早期に受診し、「結果のお知らせ」を担当まで提出するようお願いいたします。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を
忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは“のどが
渴く前”に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。



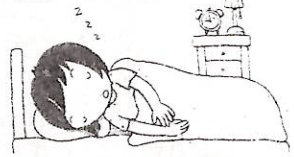
昨日
夜ふかしたから
眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高~



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が
出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さ
な水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血し
たり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!