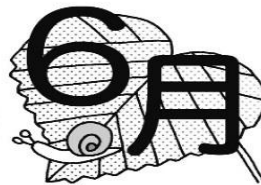


# ほけんだより



平成29年6月6日

ほけんだよりNo.3

桐生市立西小学校

暑い日が続いていますが、みなさん、体調をくずしていませんか？これから、雨の季節になります。

気温の差が大きい時期ですが、かぜをひかないように気をつけましょう。

健康診断の結果はどうでしたか？

『受診のすすめ』をもらった人は、

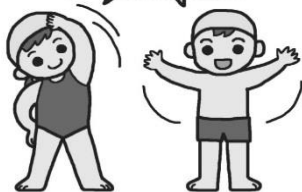
早めに受診しましょう。



## 6月の保健目標

歯を大切にしよう！

## プール開き



いよいよプール開きです！水泳は、全身をきたえるのに適したスポーツ

です。しかし、ルールを守らないと命にかかわることもあります。ルール

を守って、みんなで楽しいプールの時間にしましょう。

## ☆おうちの人とチェックしましょう☆

### \* 準備はOK？

治療が必要といわれた耳や鼻、眼の病気の治療は終わりましたか？

### \* 今日のからだの調子は？

- 熱があったり、咳が出たりしていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 目やにがでたり、目の充血・腫れがあったりしませんか？
- いつもと違ったところはありませんか？（元気がないなど）
- 爪は伸びていませんか？
- しっかり睡眠をとりましたか？
- 傷口がうんでいるケガはありませんか？
- しっかり睡眠をとりましたか？
- 朝食は、しっかり食べられましたか？



※耳鼻科検診の結果、受診が必要なお子さんには「受診のすすめ」を配付しました。

その場合、プール学習に参加するには、受診報告書の提出が必要となります。プール学習により症状が悪化してしまう場合もありますので、早めの受診にご協力お願いいたします。


※お子さんの体調を、いつも以上によく見ていただき、無理をさせないようにしてください。


は くち けんこうしゅうかん  
◇歯と口の健康週間◇


6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。今回の歯科検診で『受診のすすめ』をもらった人は


全校で133人（43.4%）でした。お口の中の健康のためには、やはり『歯みがき』が大切です。食後には、しっかりと歯みがきをしましょう。

**むし歯予防大作戦!**

**さくせん 1 作戦 1**  
  
 食べたらずぐみがく

**さくせん 2 作戦 2**  
  
 よくかんで食べる

**さくせん 3 作戦 3**  
  
 甘いものややわらかいものばかり食べない

**さくせん 4 作戦 4**  
  
 定期的に歯医者さんのチェックを

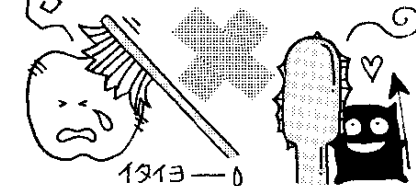
は  
☆歯みがきのポイント☆

- ① 歯ブラシは歯と歯の間、歯と歯肉の境目にあてる。
- ② 力をいれすぎない。
- ③ 小さく動かし、1～2本ずつみがく。



☆最後にうちのひとに仕上げみがきをしてもらいましょう。

> 歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

※1～2ヶ月使ったら  
新しい歯ブラシにしましょう。

はん た  
ご飯を食べるとき…



よくかんで食べる!

よくかんで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は食べカスを洗い流したり、口の中をミュータンス菌が増えにくい状態にしたりします。

や さい くだもの にゅうせいひん  
野菜や果物、乳製品をとる!

野菜や果物に含まれるせんいは、かむと歯をきれいにする効果があります。また、牛乳など、乳製品に含まれるカルシウムは歯を強くします。

