

# 刈安げんきっこ通信 6月

令和4年6月1日

刈安小学校

保健室

梅雨の季節ですね。雨の日が続くと、心までジメジメしてしまうことがあります。6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です。口の中をすっきりさせて、気持ちもすっきりしましょう。



□6月2日 眼科検診(1,4年生) 生駒先生  
□6月14日 心臓検診(1,4年生)  
石川県医師会臨床検査センター

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



きそくただ せいかつ たいせつ よほう  
規則正しい生活も大切な予防です！



気になるところはプールの前に  
お医者さんに相談しよう



### 6月から水泳学習が始まります

- ぜんじつ 前日
- ・手足の爪を切っておく
  - ・けがをしていないか確認する  
(絆創膏をつけてはいけません)
  - ・睡眠をしっかりととり、ゆっくり体を休める
- とうじつ 当日
- ・朝食をしっかりとる
  - ・健康状態を確認する

# 親子歯みがき調べ

6月6日～13日に、「親子歯みがき調べ」を行います。1年生は、1日3回食後の歯みがき、3-6年生は、自分で目標を立てて取り組んでみて下さい。おうちの人にも一緒に確認してもらいましょう。また、みがき残しがないかのチェックをしてもらって下さい。この取り組みを通して、自分や家族の歯みがきや食習慣を見直して見て下さい。家族みんなでおし歯ゼロを目指してがんばろう。

## 染め出しについて

- 準備するもの：歯ブラシ、手鏡、カラーテスター（2錠）  
タオル、チェックシート、赤えんぴつ

### ● 方法

- ① いつもどおりの歯みがきをします。
- ② カラーテスター1錠を口に入れ、両方の奥歯でかみくだきます。
- ③ 細かくなったら舌で歯全体（表と裏）にぬります。
- ④ だ液とともにき出します。うがいの必要はありません。
- ⑤ 鏡で赤くなったところを観察します。みがき残しがあるところが赤く染まります。
- ⑥ 赤くなったところを見て、チェックシートに色をぬります。
- ⑦ 赤いところがなくなるように、もう一度ていねいに歯をみがきます。

小学生の間は仕上げ  
みがきが大切！  
おうちの人に、仕上げ  
みがきをしてもらおう！

## 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

保護者の皆様へ

カラーテスターを2錠配付します。ぜひ、お子さまと一緒にみがき残しの確認をしてみてください。

5月31日に水泳学習についての健康調査を配付しました。気になることや学校に伝えたいことをご記入お願いします。

毎朝、自宅での健康観察チェックに、ご協力いただきありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。