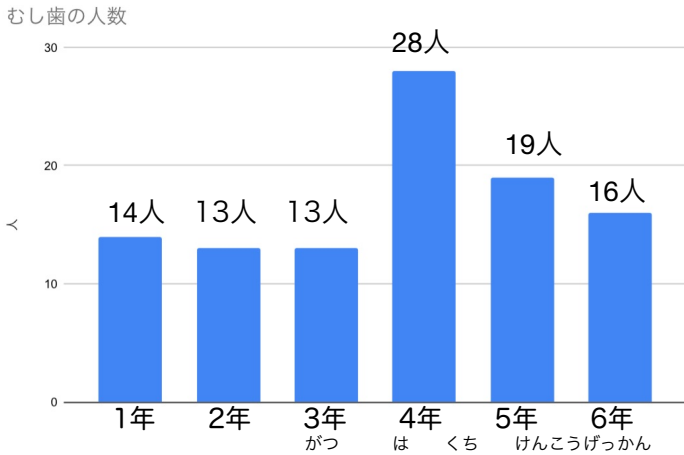




6月になり、梅雨の時期に入りますね。梅雨は肌寒かったり、むし暑かったりと天気が変わりやすいです。この時期は熱中症にもなりやすいので、水分補給と『はやね・はやおき・あさごはん』の正しい生活リズムで体調をくずさないように気をつけましょう！

## 歯科検診の結果をみてみましょう



学年ごとのむし歯の人数は左のグラフのようになりまし。歯科検診の結果のお知らせ（ピンクの紙）を見て治療が必要な人は、かならず歯医者にいきましょう。今はむし歯がなかった人も、ていねいに歯を磨いて歯の健康を守りましょう！

## 6月は歯と口の健康月間です！



歯や口は、私たちが食べものをとるための『入り口』です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりとかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうます。歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって行ってほしいと思います。

## 歯みがきクイズです！右側の答えをかくしてやってみましょう！



Q1. こたえ①

歯ブラシを細かく動かすことで歯と歯のあいだまでしっかりと磨くことができます。

Q2. こたえ②

力が強いと細かいところまで歯ブラシが届きません。軽い力で磨きましょう。

Q3. こたえ②

小さめのものを選んで歯1本1本をていねいに磨きましょう。

Q4. こたえ①

1か月に1回取り替えられるといいですね！

しっかり見直しを！

### 歯みがきのキホンQ&A

**Q1. みがき方として正しいのは？**

- 歯ブラシをこきざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす

**Q2. みがくときの力の強さは？**

- できる限り力強く
- 力を抜いて軽く

**Q3. みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？**

- 大きめのものを選ぶとよい
- 小さめのものを選ぶとよい

**Q4. 歯ブラシはいつ取り替える？**

- 毛先が開いてきたとき
- 毛が抜けてきたとき

# 熱中症予防の基本は水分補給！！

暑さに慣れていないこの時季、熱中症にかかる危険が高くなります。水筒を忘れずにも持ってきましょう。

## 1. 環境や天気を確認



気温や湿度、風通しを  
確認しましょう

## 2. こまめに水分+塩分補給



体育や休み時間は  
もちろん、こまめに  
水分をとりましょう

## 3. 服装をチェック



外に出るときは  
帽子をかぶりましょう

## 4. 体を暑さに慣らす



軽い運動やお風呂に  
入って汗をかくことも  
大切です

## 5. 体調を整える



はやね・はやおきして  
朝ごはんを食べてきましょう

## 6. 具合が悪いときは はやめに対処



つらいと感じたら  
すぐに近くにいる先生  
に言って休けいしましょう

### おうちの方へ

#### 《歯科検診の受診のおすすめについて》

むし歯の有無にかかわらず、歯科検診を受けたお子さん全員に結果のお知らせを配布しています。受診のすすめに○ががついていたら、早めに歯科医院を必ず受診し、受診結果を学校へ提出してください。



#### 《歯みがきカレンダーについて》

1日2回以上の歯みがき習慣の定着を目的とし、6月20日(木)～6月27日(木)の期間『歯みがきカレンダー』に取り組みます。ご家庭でも声かけや仕上げ磨きなどにご協力いただき、お子さんと一緒に歯みがきの仕方等についても確認していただきますようお願いいたします。

#### 《熱中症対策について》

梅雨の時期は熱中症に注意が必要です。この時期の熱中症は、湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなること・身体が暑さにまだ慣れていないことが原因と考えられています。「水筒持参」「登下校中の帽子着用」「涼しい服装」「朝ごはんを食べ、水分・塩分補給」の4点にご協力いただくと、お子さんも体調管理がしやすいです。

