



6月に入り、暑い日が続いたり、少し肌寒くなったりと、急な気温の変化に体が追いつかず、体調を崩しがちです。食事や睡眠を十分にとり、暑い日には、こまめに水分補給をするように心がけましょう。雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなったり、廊下や階段が滑りやすくなったりします。いつもより落ち着いて行動するようにしましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯科健診の結果を配布しています。治療や検査のお知らせをもらった人は、おうちの人と相談をして、早めに治療をしましょう。

異常がなかった人も、毎日の歯みがきや正しい生活習慣を続けていけるといいですね。

また、定期的に歯医者さんでケアをしてもらうことも歯を守るために必要です。日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を守っていきましょう。

できているかな？ **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

			
軽い力で えんぴつ持ち	こきざみに 動かす	歯ブラシの毛先を 歯の面にあてる	鏡を見ながらみがいて、 みがき残しをチェックする

奥歯のかみ合わせや歯と歯の間、歯と歯ぐきの間は、むし菌になりやすい場所です。みがき残しがないように心がけましょう。



歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし菌や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。



大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなる
と、年齢とともに進行してしまうことが多いです。
6月10日は子どもの目の日。この機会に
目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になり
くなります。1日2時間以上を目標に、外
で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負
担です。30分に1回くらいは窓の外を眺め
るなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲー
ムやテレビを楽しむときは適度に休憩しま
しょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは
部屋を明るくしましょう。

覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

水泳の授業が始まりました。プール
サイドでは、すべりやすくなっていたり、
水の中では、思うように体が動か
なかつたりして、大きなけがをしてしま
う危険があります。準備運動をしつ
かり行って、安全と健康に気を付けな
がら、学習しましょう。また、気分が
悪くなったときは、我慢せず、すぐに近
くにいる先生に教えてください。

プールに入る前にチェック!

✓ 十分に睡眠をとっている



朝ご飯を食べていなかったり、
寝不足のままプールに入ると、体力
が落ちているので、けがや体調不良
につながる可能性があります。

睡眠と食事をしっかりとって、プー
ルに入るようにしましょう。

✓ 爪を切っている



爪が長いままだと、プールの壁にぶつ
けて折れることや友達を傷つけてしま
うことがあります。

爪が伸びている人は、短く切って、み
んなが安全に学習できるように心が
けましょう。