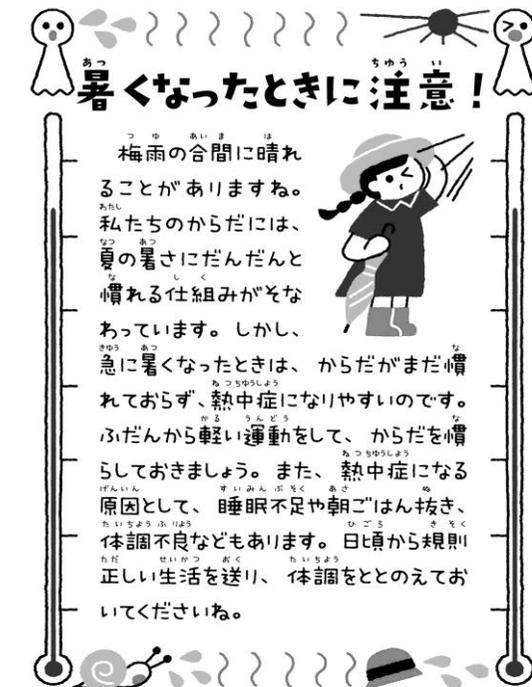


すこやか

藤沢市立俣野小学校
2021. 6. 1

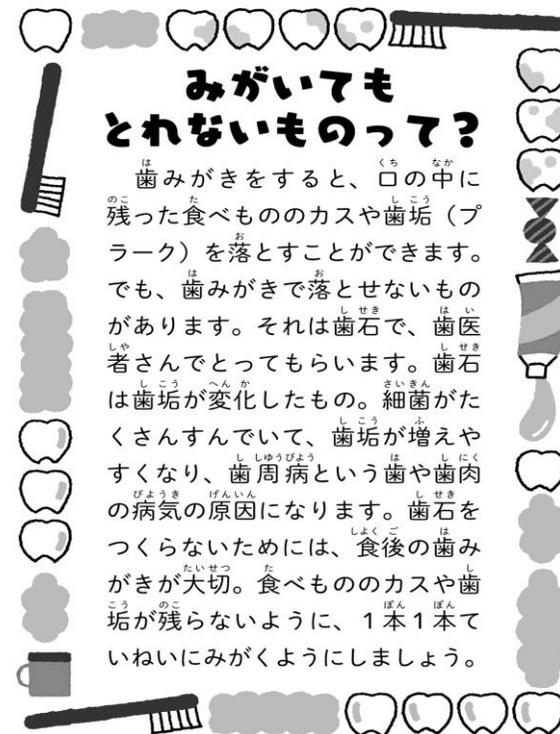
6月に入り、だんだんと暖かくなってきましたね。6月は衣がえの季節です。衣がえとは、冬服から夏服へかえることを言います。まだ、裏地のあるズボンをはいていたり、暖かい素材のトレーナーをきている人がいます。おうちの洋服の入れかえをして、暑くなる日には、涼しい服装で登校しましょう。寒くなる日は、Tシャツのうえに羽織るものがあると調整しやすいと思います。

暑くなってきたときに注意!



梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなってきたときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

みがいてもとれないものって?



歯みがきをすると、口の中に残った食べもののかすや歯垢(プラーク)を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は歯垢が変化したものです。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切です。食べもののかすや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

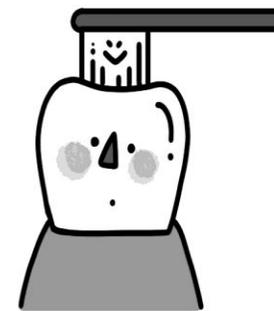
6月4日は「むし歯予防デー」

みなさん、歯磨きはしっかりしていますか? 歯科検診が終わり、お知らせをもらった人もいたかと思います。朝ごはんの後、歯みがきをしてから学校へ登校していますか? 夜眠る前はしっかりみがいているかな?

今回、俣野小学校の保健委員会みんなが「歯みがきカレンダー」を作ってくれました。6月3日(木)に配布するので、出来る人はチャレンジしてみてくださいね。チャレンジした人は、ぬり終わった後担任の先生へ提出してください。

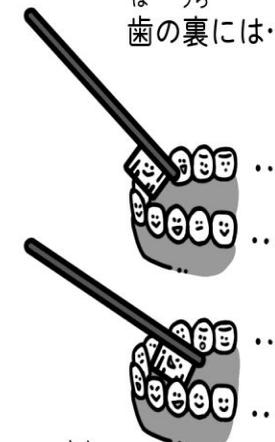
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



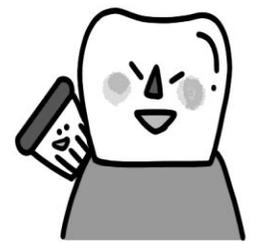
毛先の全体をあてる!

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる!

保護者の皆様へ

ゴールデンウィークがあけ、少し疲れの見えていた子どもたちでしたが、毎日元気に学習に取り組んでいます。だんだんと暖かい日も増えてきて「熱中症」の心配がされる季節となります。体調不良で、保健室へ来室する児童に話を聞いていると、「朝ごはん食べてない・・・」「昨日遅くなってねむるのが12時になっちゃった」と話してくれることがあります。暑くなり始めの時期は、熱中症になりやすい時期ですので、ぜひご家庭でも朝ごはんを食べさせ、早めに就寝し、子どもたちの体調管理をしていただけたらと思います。また、マスクをしていることで水分摂取が遅れることがあります。学校でも、子どもたちに水分を摂るよう声かけを行っていきませんが、ご家庭でもこまめに水分を摂取するようお話していただけたらと思います。夏休みまで、元気いっぱいの俣野小の子どもたちと安全に過ごせていけたらと考えております。

お願いばかりになりますが、ご協力お願いいたします。



歯みがきカレンダーを配布します

俣野小の保健委員会の子もたちが、歯みがきカレンダーを作成してくれました。みんな、一生懸命絵を描いてくれました。カレンダーは6月3日（木）に配布します。歯がみがけたら色をぬり、楽しく歯みがき習慣をつけていただけたらと思っています。全員が出さなければいけないものではありません。取り組んでいただいた方は、各学級担任へご提出ください。