

# すこやか

藤沢市立俣野小学校  
2024. 6. 3

暑<sup>あつ</sup>かったり寒<sup>さむ</sup>かったりと天気<sup>てんき</sup>が安定<sup>あんてい</sup>せず、体調<sup>たいちょう</sup>を崩<sup>くず</sup>す人<sup>ひと</sup>が増えてきています。早<sup>はや</sup>めに寝<sup>ね</sup>て、体<sup>からだ</sup>を回復<sup>かいふく</sup>させましょう。6月<sup>がつ</sup>に入<sup>はい</sup>ると、暑い日<sup>あつひ</sup>が増えてきますが、朝<sup>あさ</sup>晩<sup>ばん</sup>はまだ肌<sup>はだ</sup>寒い日<sup>ひ</sup>もあります。また、校庭<sup>こうてい</sup>は暑<sup>あつ</sup>くても、校舎<sup>こうしゃ</sup>の中<sup>なか</sup>は涼<sup>すず</sup>しい時<sup>とき</sup>もあります。薄手<sup>うすて</sup>の洋服<sup>ようふく</sup>に、上着<sup>うわぎ</sup>を着<sup>き</sup>てくるなど、体温<sup>たいおん</sup>調節<sup>ちょうせつ</sup>のしやす<sup>やす</sup>い服装<sup>ふくそう</sup>で学校<sup>がっこう</sup>に登校<sup>とうこう</sup>してきてくださいね。

おぼえよう!

## 歯<sup>は</sup>の<sup>の</sup>みがき残<sup>のこ</sup>しやすい<sup>こ</sup>ところ

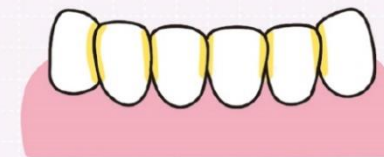
奥歯<sup>おくば</sup>のみぞ(まん中<sup>なか</sup>のへこみ)



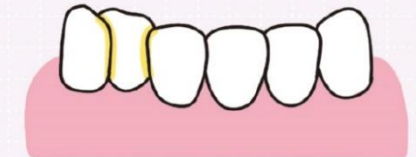
歯<sup>は</sup>と歯肉<sup>しにく</sup>(歯ぐき)のさかいめ



歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>の間<sup>あいだ</sup>



歯<sup>は</sup>ならびがデコボコなところ



どれも「歯<sup>は</sup>ブラシの毛先<sup>けさき</sup>が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯<sup>は</sup>こう(むし歯菌<sup>ばきん</sup>のかたまり)が残<sup>のこ</sup>りやすいのです。歯<sup>は</sup>みがきをするときは、これらの場所<sup>ばしょ</sup>をとくに注意<sup>ちゅうい</sup>して、時間<sup>じかん</sup>をかけていてねい<sup>い</sup>にみがくようにしてくださいね。



保健委員会からのお知らせ  
今年も歯<sup>は</sup>みがきカレンダーをつくりましょ  
みんなチャレンジしてみてください!  
チャレンジした人は、色もぬってクラスの先生  
にこい出<sup>いっ</sup>してください!歯<sup>は</sup>も大切<sup>たいせつ</sup>にし  
ましょ!

しめきり 6月13日(木)

これ、な〜んだ?

突然<sup>とつぜん</sup>ですが、みなさんにクイズです。「寝<sup>ね</sup>ている間<sup>あいだ</sup>に口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>で増<sup>ふ</sup>えやすいものってな〜んだ?」…わかりましたか? 答<sup>こた</sup>えは、むし歯<sup>むしは</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になる「ミュータンス菌<sup>きん</sup>」です。だ液<sup>だえき</sup>には、ミュータンス菌<sup>きん</sup>などの細菌<sup>さいきん</sup>が増<sup>ふ</sup>えるのをおさえる力<sup>ちから</sup>があります。しかし、寝<sup>ね</sup>ている間<sup>あいだ</sup>はだ液<sup>だえき</sup>の量<sup>りょう</sup>が少<sup>すく</sup>なくなるので、ミュータンス菌<sup>きん</sup>が増<sup>ふ</sup>えやすいのです。ですから、寝<sup>ね</sup>る前<sup>まえ</sup>の歯<sup>は</sup>みがきはとくに大切<sup>たいせつ</sup>。ていねいにこまかくみがきましょう。



## 保護者の皆様へ

昨年度の今頃は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したばかりの時期でした。まだマスクをつけている児童が多くいましたが、今年度はだんだんとマスクを外し、素顔が見える子が増えてきていると感じます。マスクは、感染症予防のため、咳など風邪症状がある時に着用したり、花粉症の時期に使うことがあります。また、保健室でも体調不良のお子さんと過ごす時に予防のため活用しています。ただ、マスクをつけているのが当たり前の時期が長く続いたので、つい習慣になり着用している場面があるのを感じます。子どもたちをみていると、特に、高学年の子どもたちにとっては影響が大きく、今もマスクを着用している子どもたちが多くいます。今もつけている理由を聞くと、「素顔を見られるのが恥ずかしい」と話してくれる子もいます。これから、暑い夏がやってきますので、もしマスクを外すことに抵抗がない場合には、熱中症予防の為に、マスクを外してみるよう声をかけてもらえたらと思います。学校でも特に運動をする時には、マスクを外すよう子どもたちに声かけをしていきます。少しずつ素顔で過ごせる子どもたちが増えていければと願っています。

### 歯みがきカレンダーを配布します！

毎年、保健委員会の活動の一環として、歯みがきカレンダーを作成しています。委員会の時間を使って、俣野小のみんなに楽しく歯みがきをしてもらえるように絵を描き、カレンダーにしています。全学年に配付し、希望者のみの参加にはなりますが、一人でも多くの人に参加してもらえると嬉しいです。ぜひ、ご参加いただけたらと思います。



### 《6月以降の健康診断日程》

6月12日(水)	ハケ岳野外体験教室前健康診断	5年生児童
	側わん検診	対象者のみ

### 水筒の中身について

現在、水筒の中身としては、お茶、水のみとしていますが、スポーツドリンクは塩分等を補給できることから、6月～夏期の間(運動会終了まで)、スポーツドリンクも可とします。



## ～傘の使い方について～

雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？ 梅雨どきは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり(差している・いないにかかわらず)、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

### WARNING!

傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながるおそれが増し、とても危険です！



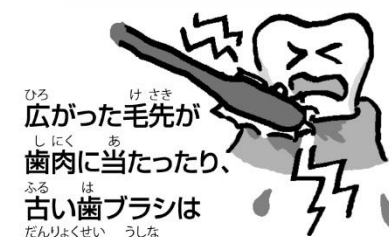
## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



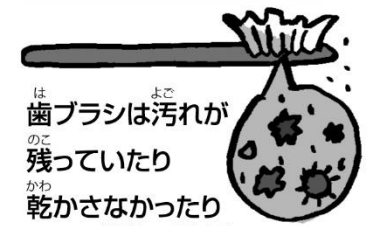
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

