



梅雨に入り、雨が降ってじめじめした日もあれば、30℃近くまで気温が上昇する日もでてきました。寒暖差によって体調を崩しやすい時期ですので、学校でも熱中症対策と健康管理への呼びかけをより強化していきたいと思ひます。暑い夏に備えて、お子様とも生活習慣や体調管理についてお話していただけたらと思ひます。



6月の予定



- 7日(水) 内科検診 2年生 女子 奥田英樹先生
- 13日(火) 尿検査提出日(朝)
- 14日(水) 尿検査提出日(朝) 内科検診 1年生 女子 奥田英樹先生
- 22日(木) 内科検診 1年生 男子 芳賀真司先生

熱中症対策へのご協力をお願いします

登校後に、頭痛や吐き気を訴えるお子様も増えてきています。その中には、生活リズムの背景がられることも多くあります。活動と休息のバランスや SNS とのルール等についても考えるきっかけにいただけたらと思ひます。

例：習い事で疲れてしまい月曜日の身体が重い。
スマホで動画を見ていたら寝るのが遅くなってしまった。
暑くないと思って水筒を忘れた など

◎熱中症予防のため、水筒と汗拭きタオルの持参をお願いします。

歯みがきで歯周病予防

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき

① 歯垢がたまる炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯みがきで健康な歯を

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

保健委員会の呼びかけ活動 ~歯の健康を守ろう~

手にいれよう 長生きチケット 歯みがきで

(令和5年度 歯と口の健康週間標語)

※厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会より



保健委員会でも歯の健康週間に、各学級で歯の健康を守るための呼びかけを行っています。今年の標語から、どうして健康な歯を保つことが長生きにつながるのか、日頃からの歯みがき習慣の重要性を伝えました。健康な歯を保つことは、生き生きと人生を楽しむ「健康寿命」を長くすることにもつながります。健康診断結果などを踏まえて、ご家庭でもお子様と一緒に「歯の健康について」考える機会を作っていただけたらと思ひます。

