



壬生川小学校 保健室

まだまだ寒暖差のある日々が続く、体調を崩す児童が増えてきています。6月になると、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないため、熱中症にも注意が必要です。水分補給や衣服の調整はもちろんのこと、規則正しい生活を心掛け、健康に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

5月に学校歯科医の山崎先生による歯科検診を実施しました。全校児童215人中、「乳歯のむし歯がある人」55人(25.5%)、「永久歯のむし歯がある人」29人(13.4%)でした。歯は、生涯に渡って、私たちの生活に欠かせない大切なものです。むし歯がある人は、歯医者さんで必ず治療しましょう。歯垢やむし歯になりそうな歯がある人は、受診をしたり歯みがきを見直したりして、口腔内を清潔に保ちましょう。

～歯の役割って何があるの？～

【食べ物をかみ砕く】
細かくかみ砕くだけでなく、唾液をたくさん分泌し、むし歯予防につながります。また、消化を助け、体の負担も軽減します。

【発音を助ける】
はっきり話すことが出来ます。

【表情をつくる】
笑った顔や怒った顔など表現できます。

～ここ、みがけていますか？～

歯と歯肉の間

おくぼのかみ合わせ

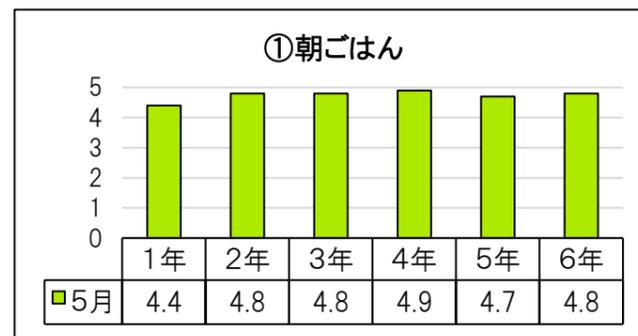
歯の高さや並びが違う場所

歯と歯の間

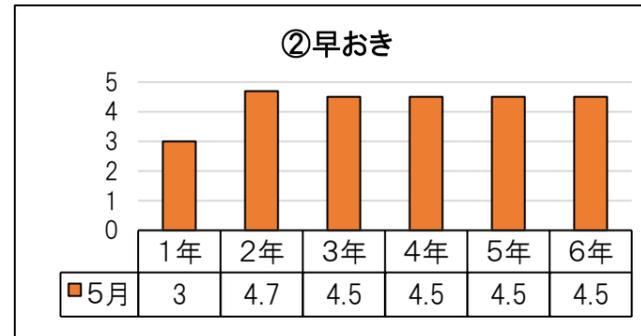
みがき残しが多く、むし歯になりやすい場所です。歯ブラシの毛先を使ったり、向きを変えたりして、歯垢がなくなるまで丁寧にみがきましょう！

【5月 元気もりもり貯金カード】結果のお知らせ

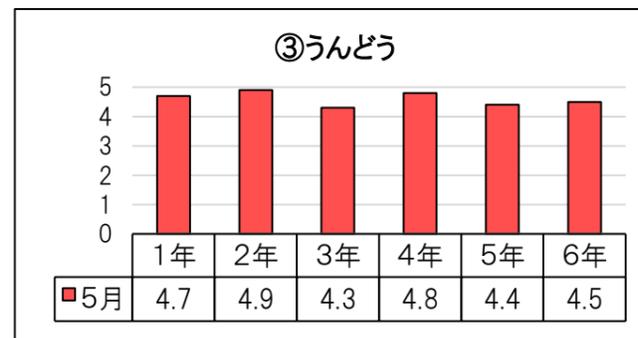
今年度も、「元気もりもり貯金カード」を実施しています。①早起き ②朝ごはん ③歯みがき ④運動 ⑤電子機器 ⑥早寝の6項目を調査しています。児童の生活習慣が整いますよう、ご家庭での協力よろしくお祈りします。



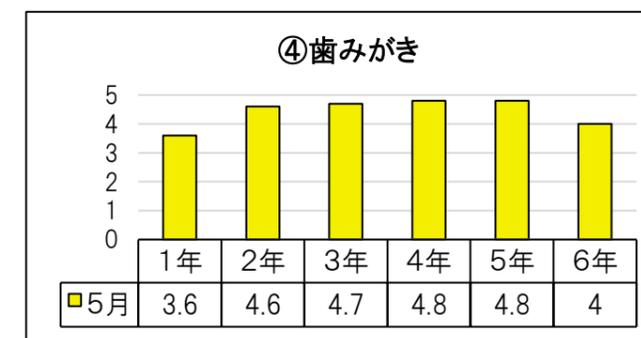
どの学年も、もりもり食べてきていますね。元気に過ごすためのエネルギーです。続けましょう！



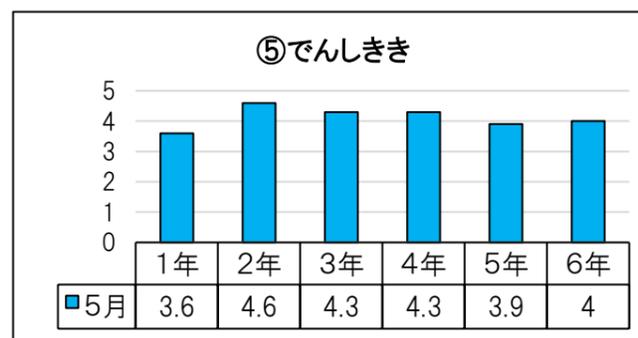
1年生は、だんだんと学校生活のリズムに慣れてきている頃ですね。6月はもっと頑張らしましょう！



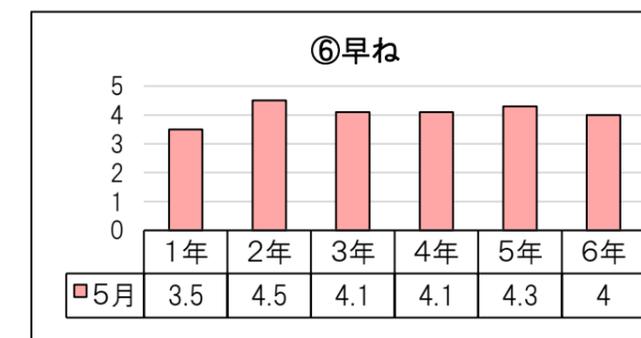
動きやすい気候が続いているため、体育や休み時間で運動に励む人が多くいます！



学校へ歯ブラシセットは持ってきていますか？給食後の歯みがきはみんなで頑張らしましょう！



使い過ぎは目にも体にも影響が出てきます。お家や学校の決まりを守り、楽しく使いましょう！



早寝をし、十分に休養することで、1日の疲れが取れます。寝る時間に合わせた生活をしましょう！

【学年別平均合計点(30点満点中)】

5月	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	22.8	28.1	26.8	27.4	26.6	26.5

次回は
6月9日(月)～13日(金)
です！