

すこやか

令和3年6月1日
熊谷市立玉井小学校



『梅雨』の季節です。雨が続くと、外で遊べなくてつまらないなあ、と感じる人もいるかもしれませんが、雨の日ならではの楽しい過ごし方を考えてみましょう。

天気の変わりやすい時期です。体調管理には気をつけましょう。



熱中症に注意しよう！

- ・こまめな水分補給
- ・よく寝る
- ・しっかり食べる

※体が暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすいです。しっかりと対策をしましょう。



朝ごはんってすごい！



バランスのとれた食事には、水分・塩分がたくさん含まれています。毎日しっかりと朝ごはんを食べて、熱中症を予防しましょう。

6月の検診の予定

- ・6月10日 歯科検診（1年・3年・6年・ゆり・ひまわり）
- ・6月17日 歯科検診（2年・4年・5年）
- ・6月21日 眼科検診（1年・4年・他学年は抽出者）

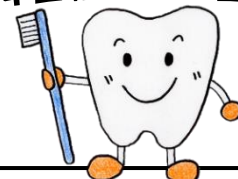
4週間、養護教諭実習でお世話になりました、です。玉井小のみなさん、これからも健康で元気に、いろいろなことにチャレンジしてくださいね。応援しています！ありがとうございました。

歯と口の健康週間＊実施計画

- 歯に関する指導
 - 作品制作（絵・ポスター・標語等）
 - プラークテスト（各家庭で実施・・・ご協力よろしくお願いします。）
 - 歯みがきカレンダー 6月1日（火）～8日（火）
- ★ご家庭でも、歯と口の健康について、ぜひ話題にしてみてください。



6月4日（金）～10日（木）は、



はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間 です！

『歯』は、みなさんの一生のパートナーです。自分の歯を守るため、この機会に歯のみがき方や生活習慣を見直してみましょう。

「だらだら食べ」していませんか？

きょう 今日のおやつは5粒のチョコレート。さて、どちらの食べ方の方がむし歯になりやすいと思いますか？

A

一度に全部食べてしまう

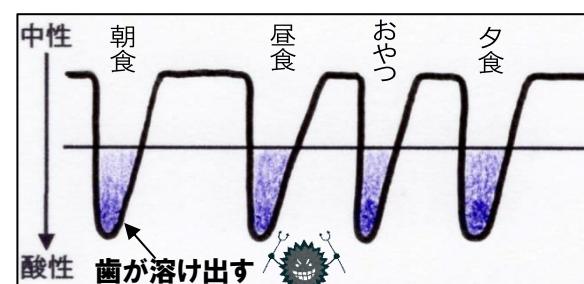


B

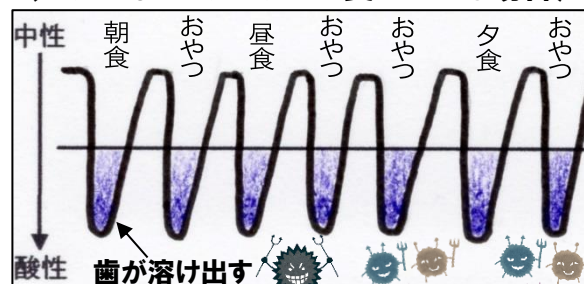
本を読んだりゲームをしたりしながら、ゆっくりと1時間かけて食べる

◎ごはんやおやつを食べると、口の中はどうなるのでしょうか？

〈時間を決めてごはんやおやつを食べている場合〉



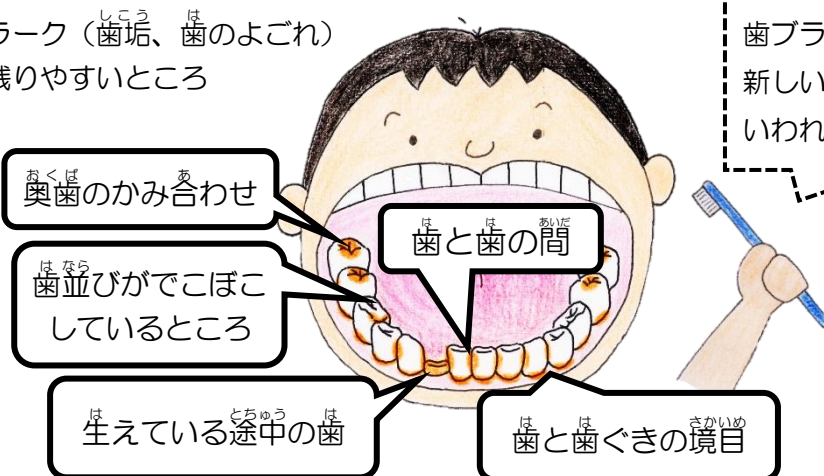
〈おかしなどをだらだらと食べている場合〉



口の中はいつも中性に保たれています。でも、食事をすると、口の中は酸性に傾き、歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。答えは です。ごはんやおやつは時間を決めて食べるようにしましょう。（正解は、右下を見てね。）

★ごはんやおやつを食べた後は、ていねいに歯をみがきましょう★

◎プラーク（歯垢、歯のよごれ）
が残しやすいところ



歯ブラシは、1か月を目安に新しいものに替えるとよいといわれています。

