

## つゆの季節が近づいてきました！ 体調にきをつけましょう

運動会、おつかれさまでした。短い期間での練習でしたが、ひとりひとりが一生懸命がんばっている姿はとても輝いていました。がんばったみんなに拍手!!

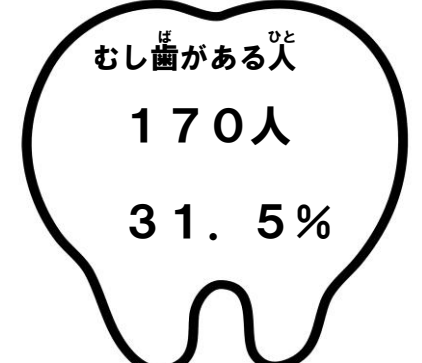
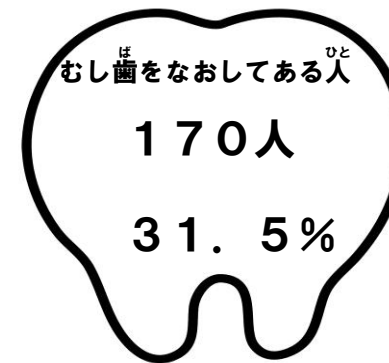
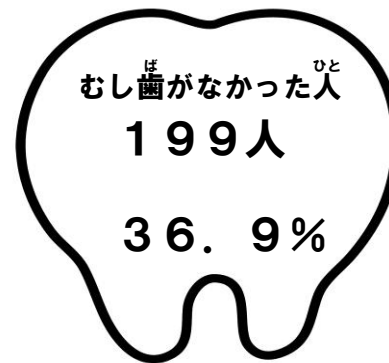
さて、6月はくもりや雨の時は肌寒く、たまに晴れると夏のような暑さという気候が続きます。気温の差による体調不良や熱中症に気をつけて6月も元気にて過ごしましょう。



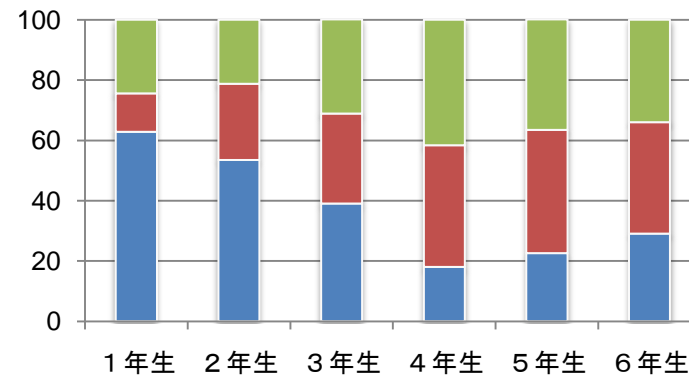
## 歯科健診の結果(全体)

むし歯がなかった人、むし歯を治してしてある人の合計は、269人ととても多くいました。むし歯はほうっておいても治りません。むし歯が見つかった人は、早めに受診しましょう。

また、むし歯になりかけの歯(CO)の人が多くいました。むし歯が進行する前に歯科医の治療や指導を受けることをおすすめします。



## 歯科健診の結果(学年別)



■未処置 ■処置完了 ■う歯なし

学年別に見ると、低学年はむし歯がある人が少ないようです。このままむし歯ができなよう気をつけましょう。

中学年はむし歯がある人が多い気がします。乳歯のむし歯をほうっておくと、の下にある永久歯もむし歯になってしまうこともあるそうです。

高学年は、永久歯が生えそろう時期のためかむし歯なしの人が増えてきます。永久歯はその名のおりずと使う歯です。大事にしてください。



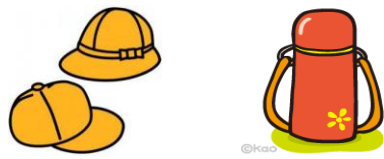
## 今月の保健行事

- 6月3日(火) 耳鼻科健診(1, 4年生)
- 6月9日(月)~20日(金) 養護実習
- 6月12日(木) 尿・ぎょう虫検査二次
- 6月19日(木) 第1回学校保健委員会
- 6月30日(月) 歯科保健指導(全学年)

健康診断は残すところ、耳鼻科健診と尿・ぎょう虫二次となりました。受けたら終わりではなく、受診のお知らせをもらったら早めに受診しましょう。

## 熱中症に要注意!!

気温が高く湿度が高い日は、熱中症になりやすくなります。風通しの良い服装で水分補給をしっかりとこなうようにしましょう。外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう!



## プールが始まります!!

- プールに入る前には、健康観察と準備運動をしっかりと行いましょう。
- つめはきりましたか?
  - 前の日お風呂に入りましたか?
  - 熱はありませんか?
  - 目や肌の病気はありませんか?
  - 頭痛や腹痛などの症状はありませんか?



## おうちの方へ アタマジラミにご注意を!

★アタマジラミの卵の見分け方

卵: 髪にしっかりとくっつき、なかなかとれない

★アタマジラミの卵が見られやすい場所

後頭部: 耳のうしろ

ヘアーキャスト(フケの一種): 指で簡単に取り除ける

※卵は髪の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの(タオル、寝具、帽子、くし等)を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。



## 進んで食べよう 歯によい食べもの



- 食物繊維が多い
- ・干しいたけ
  - ・ごぼう
  - ・レタス
  - ・切り干大根
  - ・セロリ
  - ・きのこ類



- 噛みごたえがある
- ・さきいか
  - ・たくあん
  - ・みりん干し
  - ・にんじん(生)
  - ・セロリ(生)
  - ・豚(牛)モモ



- カルシウムが多い
- ・乳製品
  - ・骨ごと食べる魚
  - ・殻を食べるエビ
  - ・しらす干し
  - ・パセリ
  - ・モロヘイヤ