

# すこやか



水戸市立鯉淵小学校  
令和5年6月1日

梅雨の季節となりました。季節の変わり目であるこの時期は、気圧の変化や寒暖差が大きいことなどにより体調を崩し、頭痛や倦怠感などを訴えるお子さんが多くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、しっかり体調を整えて、調節しやすい服装で登校しましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめな水分補給のために、水筒持参にご協力ください。



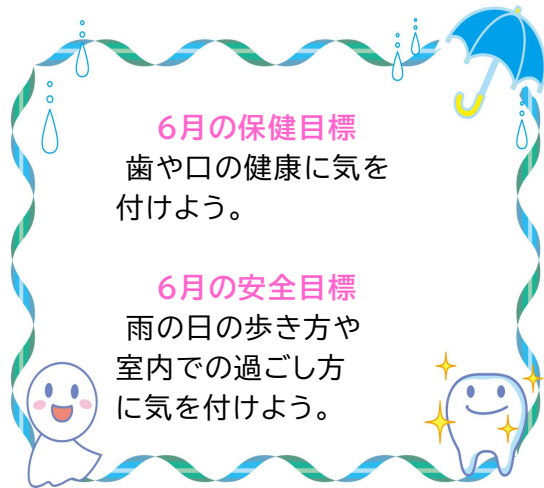
## 6月の保健安全行事

- 1日(木) 安全点検  
交通安全教室(1・2年)
- 8日(木) ~ 9日(金)  
宿泊学習(5年)
- 15日(木) 内科・結核健診(全学年)  
尿検査(二次・もれ者)
- 30日(金) 第1回学校保健委員会



**6月の保健目標**  
歯や口の健康に気を付けよう。

**6月の安全目標**  
雨の日の歩き方や室内での過ごし方に気を付けよう。



## マスク着用について

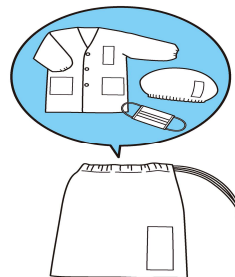
マスクの着用については、3月23日付の保護者あて文書「新学期以降の学校におけるマスク着用の考え方の見直し等について」でお知らせしたとおり、4月より「児童生徒及び教職員については、学校教育活動に当たって、マスクの着用を求めないことを基本とします」とされています。

3年間のマスク生活で、マスクを外すことに抵抗があるお子さんも多いように感じますが、これからどんどん暑くなってきますので、熱中症予防のためにも、咳などのかぜ症状があるとき以外はマスクを外すよう、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

なお、給食準備の際には、全員マスク着用となりますので、給食袋の中には必ず、白衣・帽子・マスクを入れてください。ご協力をお願いいたします。

### 【給食袋】

- ・ 白衣
- ・ 白帽子
- ・ マスク



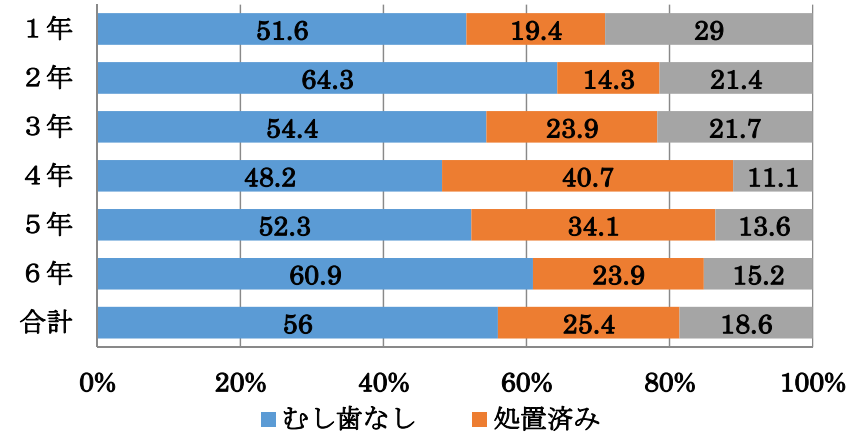
## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です!

~手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで~

これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。一生自分の歯でおいしく食べるためには、子供のころからの歯みがき習慣が大切です。ぜひ、この機会にお子さんと一緒に歯について考えてみてください。



## 歯科健診結果 (学年別)



歯科健診の結果、治療が必要なむし歯がある児童は、全校で44人(18.6%)でした。昨年度の31人(14.8%)より増加してしまいました。今年度は、1年生にむし歯のある児童が多かったです。

乳歯のむし歯は、永久歯にも影響を与えます。早めの治療をお勧めします。

## ピカピカ作戦

### その1「歯みがき教室」復活!!

1年生と2年生を対象に「歯みがき教室」を行います。「歯みがき教室」とは、昼休みに保健室で1日3人ずつ、健康委員会児童・養護教諭と一緒に歯垢の染め出しや小型カメラによる口腔内の観察などを行うものです。コロナ禍で3年間お休みしていましたが、今年度復活します。

どこにみがき残しがあるのか、どこにむし歯があるのか、自分の目でしっかり確認することができます。自分の順番が来るまで、楽しみに待っていてくださいね。

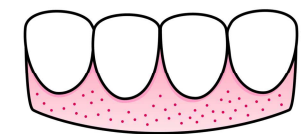


### その2 ミュータンス菌が見えるかな?

3~6年生を対象に歯科保健指導を行います。今年は、歯垢の染め出しのほか、保健所よりお借りした位相差顕微鏡で、歯垢の中のミュータンス菌や歯周病菌の観察をします。実際に動いている菌を見ることで、歯みがきへの意識がさらに高まるのではないかと思います。特に、歯肉に近いところに歯垢が残りやすいので、鏡を見ながらいねいにみがいて歯垢を取り除くようにしましょう。そのままにしておくと、歯肉炎の原因にもなります。



歯肉炎の歯肉



健康な歯肉

### その3 歯みがきががんばりカードに挑戦!

6月4日~10日まで、朝・昼・夜にすみずみまでいねいに歯みがきができたなら、好きな色をぬることができます。みがかなかったときは、色がぬれません。しっかり歯みがきしましょう。

12日(月)に忘れずに学校へ持ってきてください。

