

だんだんと気温が高くなる日が多くなってきました。熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給や日頃からの体調管理が大切です。水筒を持参して、こまめに水分補給ができるようにしてください。

いよいよ総体が始まります。しっかりと準備体操を行い、けがに気を付けて練習してください。3年生にとっては、最後の総体となります。これまでの努力を出し切り、納得のいく結果になるよう、応援しています。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

## 6月の保健安全目標

・歯の健康を考えよう ・食中毒を防ごう ・安全な学校生活を考えよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の丁寧な歯みがきや定期的な歯科医院での受診で、大切な歯を守っていきましょう

<b>Q1</b> むし歯になりやすい人はどんな人でしょう？	A.もちろん歯みがきをしていない人、歯みがきが十分ではない人はむし歯になりやすいです。それから、甘いものをだらだらと食べる人も要注意です。また、口呼吸がくせになっている人も、口の中が乾燥して唾液が少なくなるためむし歯になりやすいです。
<b>Q2</b> 歯みがき後のうがいは、どれくらいしたらいいでしょう？	A.歯みがき後のうがいの回数は少なくても大丈夫。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回程度にとどめておくことがおすすめです。
<b>Q3</b> けがをして歯が抜けてしまった場合、どうしたらいいでしょう？	A.家庭で怪我をした場合、牛乳につけてなるべく早く歯科医院にもっていきましょう。水でゴシゴシ洗ってははいけません。歯と骨をつなげる役割がある歯根膜を傷つけてしまうためです。（牛乳アレルギーの人はNG!）

## よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



### 肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

### 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット

## はみがき教室をします！

昼休みの時間を使って、全学級で実施します。

歯の染め出しをして、磨き残しを確認し、歯と口の健康をよりよい状態に保てるようにしていく機会にしましょう。

1の1	17日(火)	1の2	23日(月)		
2の1	9日(月)	2の2	11日(水)	2の3	26日(木)
3の1	4日(水)	3の2	6日(金)		

※歯の染め出し液に含まれるアレルギー成分は食用赤色104号、食用青色1号、フルオレセインナトリウムです。染め出しを希望しない場合、事前にお知らせください。



## カウンセリングのお知らせ

本校では、定期的にスクールカウンセラーの櫻井先生が来校しています。悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。誰かに話をする事で心が軽くなるかもしれません。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は、学年の先生または養護教諭までご連絡ください。