

# ほけんだより 7月

- 歯科健康教室について
- よい歯の集会について
- 夏休みの生活について

はじめと暑い日が続いていますね。この季節は天候も安定せず体調も崩しやすくなっていくので気をつけましょう。先日、私の実家で飼っている猫の写真が母から送られてきました。ソファの上で仰向けになり、よだれをたらして寝ていました…。少しはやい夏バテだそうです。猫も夏バテになるのですね…。みなさんも夏バテには気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう！

## 歯科健康教室がありました

6月27日、学校歯科医の松崎先生に来ていただき、ブラッシング指導をしていただきました。

### 第1・2学年



歯はタケノコと同じで、生えたばかりの歯は柔らかくむし歯になりやすいのでしっかりみがきましょう。歯ブラシは大きすぎないものを選び、おくの歯までとどくものを使いましょう。

### 第3・4学年



乳歯は溶けながら永久歯に生える場所を教えます。そのため乳歯にむし歯があると永久歯が健康に育たなくなってしまいます。乳歯から永久歯に生えかわりの時期のみなさんはていねいに歯みがきするようにしましょう。

### 第5・6学年



むし歯も歯周病も原因となるものは同じで、歯にたまった歯こう(プラーク)です。ということは、歯みがきで歯こうを落とすことができればむし歯も歯周病も予防することができます。特に夜、ていねいにみがきましょう。

## ☆けんこうクイズ☆

Q. 人間の体の一部は水でできていますが、子どもの体は何%が水でできているのでしょうか？

- ① 50%                      ②60%                      ③70%

こたえは裏面にあります！

## よい歯の集会を行いました！

6月28日、朝の集会で保健給食委員会によるよい歯の集会を行いました。むし歯0・処置した歯0のダイヤモンド賞の表彰では、委員長から賞状を授与していただきました。

ダイヤモンド賞の30名のみなさん、おめでとうございます！

よい歯のクイズでは、〇×クイズをしました。前日、松崎先生から歯について学んだことをよく覚えており、全問正解した人も多かったようです。

歯科健康教室、よい歯の集会それぞれで学んだことを忘れず、日々の歯みがきに取り組みましょう！



## もうすぐ 夏休み です!!!

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みが始まりますね。せっかくの楽しい夏休みなのに体調を崩してしまったらもったいない！夏休みこそ生活リズムを整えて、元気に生活できるよう心がけましょう。

### 夏休みこそ早寝・早起き。いいことがいっぱい！

① 太陽の光をあびると脳や体が目覚めて生活リズムが整う。	② 朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる。
③ 涼しいうちに宿題や勉強ができる。	④ 自由な時間もたくさんとれる！

朝寝坊なんてもったいない！夏休みこそ早起きして、楽しく過ごしましょう。

### カラーテスターにチャレンジ！

今年もカラーテスターをお配りします。お家の方の分もお配りするので、ぜひお子さんと一緒に染め出しをしてみてください。

### クイズのこたえ

A. ③

①はおじいちゃんおばあちゃん、②は大人の体の水分量です。ちなみに赤ちゃんはおよそ80%。

小さな子どもほど水分が必要なため、脱水にならないように気をつけましょう。