

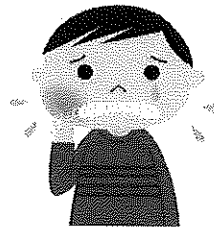
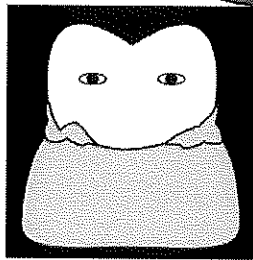
# ほけんだより 6月

石巻市立広瀬小学校 6月14日 NO.5

全身を支える

基礎

～ 歯肉を大切に



かつては「歯の病気といえば・・・」と言われるほど子どものむし歯が多く、その予防が切実な課題でした。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気として考えられていましたが、小学生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。

歯周病の主な原因は、歯と歯肉の歯垢や歯についた歯石。

歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアすることが大切です。

## 暑くなる前から水分補給の習慣を

暑い季節を元気に過ごすために水分補給をすることが大切だということは知られています。からだは、汗や排泄だけでなく、はく息や体表面からも水分を蒸発させ、体の熱を逃がして体温調節しています。体内の水分が足りないと体の熱を逃がしにくくなるので、しっかり水分をとる習慣を普段から心がけましょう。

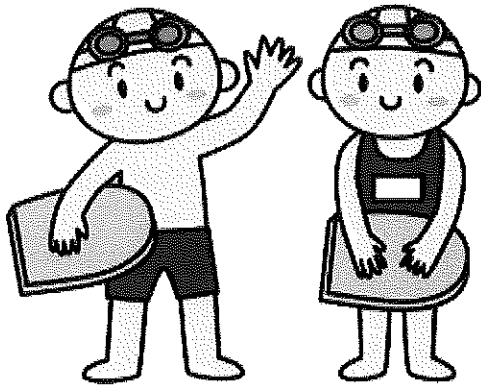
「キッズエクスプレス」さんから熱中症予防のための冊子をいただきました。子ども向けにわかりやすく書かれていますので、ご家庭で活用してください。

なお、冊子の中に セブンイレブンでグリーン・ダカラ1本と麦茶1本

ローソンでグリーン・ダカラ1本と麦茶1本

ファミリーマートでグリーンダカラ1本と麦茶1本

の計6本の無料引換券がついています。ぜひ期間内に引き換えて、水分補給のために飲んでください。



## プール開きが行われます

梅雨に入り、夏のように汗をかく日もあれば、半袖だと肌寒い日もあります。

プール学習は体調の管理が大切です。無理をすると体調が悪化したり、思わぬケガにつながることもあります。おうちでの朝の健康観察をよろしくお願いします。

## 今日の水泳は大丈夫かな？



### 8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪は短く切ってありますか？
- ⑤ お腹をこわしてはいませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・耳などの病気はありませんか？

21日のプール開き後、気温や水温などの条件が良ければ水泳学習が始まります。

体調が悪くて、プール入泳ができない場合のみ「プール見学届けカード」を提出していただきます。見学理由とお家の人の印を押して担任へ提出してください。

## プール見学届けカード

1年 名前 広瀬 花子

月日	見学する理由(けが・のどの痛み・咳などを記入してください。)	家の人の印	担任印
6/25	見学させてください(理由 タベから 咳が出るため )	(広瀬)	
6/26	見学させてください(理由 鼻水が出るため )	(広瀬)	
/	見学させてください(理由 )		