

例年より梅雨の時期が早まり、これからは気温が急速に上昇することが予測されます。感染症と熱中症予防のため、引き続き朝夕の検温や健康観察をつづけていただき、規則正しい生活等、健康管理には十分に気をつけていただきたいと思います。

## 熱中症に注意しましょう！！

熱中症は梅雨明け頃の急に気温が高くなったときに起こりやすく、これからの季節は特に注意が必要です。熱中症を予防するためには、こまめに水分補給や休憩をすること、朝食をしっかりと食べ、早寝早起きをすることなどが大切です。また、体調が悪くなったときは、早めに先生に伝えるようにしましょう。



## お知らせ

○学童う歯予防対策事業：国民健康保険被保険者である小学校児童が対象です。詳しくは、「広報 おおつ（5月1日号）」・大津市 HP をご覧ください。

○これからの季節は気温・湿度の高い日が続く、熱中症に注意が必要となります。熱中症予防とお子様の健康管理のため、**帽子、汗ふきタオル、お茶を多めに**持たせていただきますようお願いいたします。

熱中症は高温多湿の状況で起こりやすいですが、その他にも睡眠不足や欠食など、様々な理由で起こります。学校でも注意喚起を行っていきたく思いますが、ご家庭でも朝のお子様の健康観察をしていただき、無理をされないようお声かけをしていただければと思います。また、水泳も始まりますので、健康診断の結果等で受診の必要な方は早めに受診をお願いします。

○現段階では、6月14日（月）から水泳授業開始予定です。

現在、身体面で気になることがある方は、**水泳前に受診**をお願いします。

## 暑熱順化について

熱中症は梅雨明け頃の急に気温が高くなったときに起こりやすく、これからの季節は特に注意が必要です。そこで大切なのが、少しずつ体を暑さに慣らしておくことです。暑さに体を適応させていく状態を暑熱順化といい、これは1週間から10日程度、汗をかくぐらいの軽めの運動や湯船につかることを組み合わせて、自力で汗をかく練習をしておくことが大切です。



## 水泳前に確認しましょう


- ・爪切(つめきり)・耳(みみ)そうじはできていますか？
- ・前(まえ)の日(ひ)によく眠(ねむ)れましたか？
- ・朝(あさ)ごはんは食(た)べてきていますか？
- ・当日(とうじつ)の朝(あさ)の体調(たいちょう)はどうですか？  
(発熱(はつねつ)・頭痛(ずつう)・腹痛(ふくつう)・体(からだ)のだるさはないですか？)

## 歯科検診が始まっています


今年度の歯科検診では、みがき残しによる歯垢がある人が少し目立っています。歯垢はそのままにしておくと、むし歯の原因にもなります。正しい歯磨きをして、健康な歯をめざしましょう。

## 正しい歯みがきで、健康な歯に!

**✕ ゴシゴシと強くみがく。**




軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

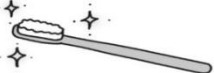


**✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。**


うしろから見て、毛先がはみ出している




歯に毛先がきちんと当たらず、汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



**✕ 歯ブラシだけでみがく。**



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



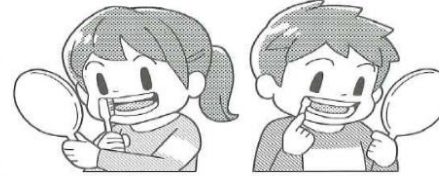
## ～今後の健康診断の予定 6月～

1日(火)	内科検診(1年1組・2組、4年1組・2組・3組) 心臓二次聴診(対象者)
3日(木)	視力検査(4年)
4日(金)	視力検査(5年・たんぼぼ)
8日(火)	尿検査2次(対象者) 内科検診(1年3組・4組・5組、4年4組・5組)
9日(水)	視力検査2次(3・4・5年・たんぼぼ)
10日(木)	歯科検診(3年)
16日(水)	眼科検診(3・4・5年・たんぼぼ)
17日(木)	歯科検診(1年1組・2組、4年)
24日(木)	歯科検診(1年3組・4組・5組、2年、たんぼぼ)
30日(水)	運動器巡回検診(対象者)

## 歯こうが歯にたまらないようにする生活習慣

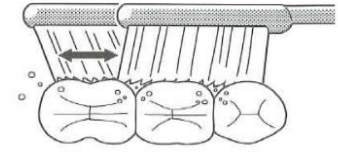
### 歯をすみずみまでみがく

歯についた歯こうは、歯みがきをしないと落とすことができません。しかし、歯こうは、歯と歯の間や歯ぐきとの境目など、みがき残しやすいところにたまっていきます。鏡を見ながら、歯のすみずみまでみがくことが大切です。



### 毛先を小刻みに動かしてみがく

歯をみがくときに歯ブラシの毛先が歯の表面で動いていなければ歯こうは落ちませんが、動きが大きくなり過ぎても、歯こうが取れずに、みがき残してしまいます。歯の1～2本分のはばで毛先を小刻みに動かすと、きちんと歯こうを落とすことができます。



### 間食はできるだけ甘いものを控える

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯こうをつかって、細菌の数を増やしていく材料となるのが、私たちが食事の中でとる「砂糖」です。そのため、間食で砂糖を多く含んだ甘いものを食べることを控えると、細菌が増えるのを防ぐことができます。



### 甘いものをダラダラと食べない

テレビや本などをみながら、ダラダラ時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、細菌がそれをえさにして、歯こうがどんどん増えていきます。甘いものを食べるときは、時間を決めて食べましょう。



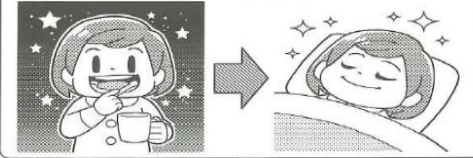
### 寝る前に甘いものを食べない

寝ている間は、だ液を出す量が少なくなるため、起きてるときよりも、細菌は活発に働きます。そのため、寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残っていると、起きてるときよりも歯こうが増えやすくなります。



### 寝る前には必ず歯をみがく

だ液には、細菌をやっつけたり、歯を治したりする働きがあります。しかし、私たちが寝ているときはだ液の出る量が減るため、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前に、きちんと歯をみがいて、細菌の「巣」である歯こうを落としておくことが大切です。



\*本校では新型コロナウイルス感染症対策のため、学校での歯磨きは中止させていただいています。その分、朝、夜のご家庭での歯磨きをしっかりと取り組めるようお声がけをよろしく申し上げます。