



あめ ふう ひ おお  
雨の降る日が多くなりましたね。みなさんはあめ  
ひ なに す  
の日は何をして過ごしていますか。萌花先生は雨の  
ひ だとついたらだらテレビをみたりスマホをみ  
たりして過ごしてしまいます。もっとあめ ひ たの  
す  
過ごせるようにぜひみなさんのおすすめの過ごし  
かた おし  
方を教えてください。



## は めいじん 歯みがき名人になろう！

がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を見直す機会をつくる  
まいとしおまえぎきしょうがっこう しこうそ だ しら  
ために、毎年御前崎小学校では歯垢染め出し調べをしています。歯みがきをした後に、  
しっかり磨けているかそ だ えき よこ  
汚れている部分（汚れている部分がピンクになる液）をぬってチェック  
をします。ぜひお家の人と一緒に取り組んで自分の歯と口を守れているか確認をしてくだ  
さい。確認後の1週間は歯みがきのレベルアップを目指して「歯みがき名人になろう」  
カードにちょうせん  
挑戦してもらいます。歯みがきのレベルアップをして、さらにつよ  
く  
歯と口をゲットしましょう！詳しくは6月7日に配布する説明資料とチェックカードを  
み  
見てください。

## よくかむといいことあるよ

は くち まち ほうほう は  
歯や口を守る方法として、歯  
みがきの他にも「よくかむこと」が  
あります。かむことは歯や口を  
まも ほか  
守ること以外にもみなさんの  
からだ よ こうか  
体に良い効果があります。ご飯  
を食する時に意識してみてくださいね。

- えき せんじょうこう か  
・ だ液の洗浄効果  
でむし歯の予防
- はやぐ ぼうし けんこう  
・ 早食い防止で健康  
的にダイエット！
- うご しょうし けき  
・ あごを動かす刺激  
で脳も活性化



## おぼえよう！

## は の めがき残りやすいところ

奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」  
なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



# 梅雨時も健康ですぐすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

雨が続く梅雨時「こそ」気をつけてほしいことがいくつかあります。「天気が悪くて外に出られないからけがもあまりしないよ!」「暑さもそんなに感じないから平気だよ」と思わず、梅雨時も元気で健康に過ごせるように意識をしてみてください。

### <気をつけてほしいこと>

- ① 食中毒に注意しよう!  
湿度が高いとカビや菌が増えやすいので食中毒の危険性が高まります。手洗いを心がけよう!
- ② 熱中症に注意しよう!  
気温が高なくても湿度が高いと熱中症になりやすいです。換気とこまめな水分補給をしよう!
- ③ 事故やけがに注意しよう!  
傘をさして視界が悪く事故にあったり、廊下がべりやすく転んでけがをしてしまったりします。周りをよく見て落ち着いて行動しよう!

## おうちのかたへ



天候の安定しない日が続く、なんだかすっきりしない・・・というお子さんも多いのではないのでしょうか。この時期は子どもも大人も体調不良になりがちです。お子さんはもちろん、保護者の方も含めた家族全体で無理をせず体調管理をしていただければと思います。

### ☆水泳事前調査について

5月23日に水泳の事前調査を配布させていただきました。御回答ありがとうございました。記入いただいた健康情報等は全教員で共有し、安心安全な水泳の授業になるように努めます。また、提出後に新しく伝えたいことや相談したいこと等がある場合は、担任又は養護教諭までお伝えいただけますと幸いです。

### ☆歯垢染め出し調べについて

毎年実施している歯垢染め出し調査を今年度も実施させていただきます。6月7日に説明資料・チェックカード・プラークテスターを配布する予定です。お子さんの歯と口の健康を見直す機会として御家庭で取り組んでください。また、歯科検診も実施していますので、検診結果を確認いただき、必要に応じて受診をするようお願いいたします。