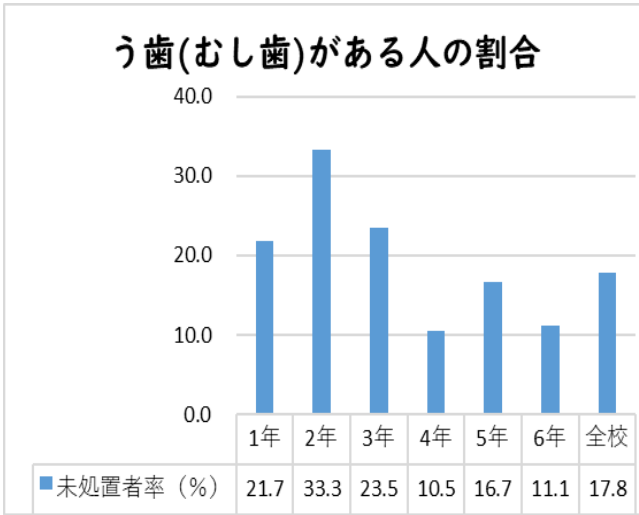




鮫川村立鮫川小学校 第3号  
 令和6年6月13日(木)発行  
 (発行責任者) 吉田 智  
 (文責) 松川 理咲

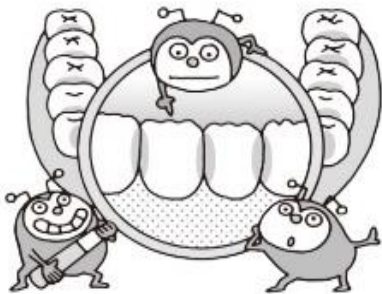
\*おうちの人と一緒に読みましょう

## 今月の保健目標「歯の健康を考えよう」

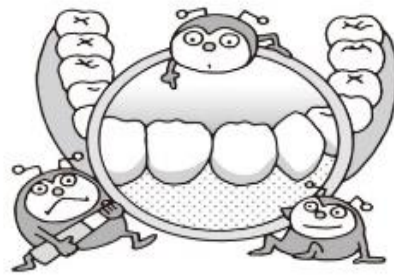


本校の6月の保健目標は、「歯の健康を考えよう」になっています。歯科検診の結果でむし歯があった児童(未処置者)の割合は、左のグラフのとおりです。むし歯は、自然には治りません。進行すると完治するのに時間がかかってしまいますので、「C(う歯)」や「CO(う歯になりそうな歯)」があるお子さんは、なるべく早く受診することをお勧めします。なお、受診の際は所定の用紙を歯科医院へお持ちいただき、記入していただいたら学校まで提出していただきますようお願いいたします。

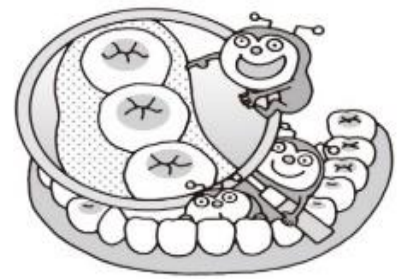
### みがき残しの多いところはどこ？



① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間



③ 奥歯のみぞ

### ねる前の歯みがきは大切！



だ液には、口の中にいる細菌の活動を抑えたり、歯の表面をまもったりする働きがあります。しかし、寝ている間はだ液の量が減るので歯垢や歯石が溜まりやすくなり、むし歯や歯周病(ししゅうびょう)の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。ねる前に歯磨きをすることで、歯垢や食べかすを取りのぞき、細菌がふえるのを防ぐことができます。

ねる前は、鏡を見ながらいねいに歯みがきをしましょう！

うらもあります

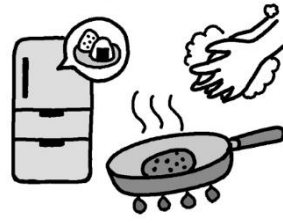
# 梅雨時も健康に過ごすために



からだ あつ な  
まだ体が暑さに慣れていな  
ねっちゅうしょう  
いことから、熱中症のリスク  
たか  
が高まります。こまめな水分  
ほきゅう たいせつ  
補給が大切です。



あめ くも ひ しがいせん  
雨や曇りの日も紫外線はぜ  
ひや ど  
口ではないので、日焼け止  
めを塗るなどの対策を行う  
ようにしましょう。



げんいんきん はんしよく じき  
原因菌が繁殖しやすい時期  
なので、菌を「つけない」  
「増やさない」「やっつける」  
こころ  
を心がけましょう。



む あつ ひ はだむ  
蒸し暑い日もあれば、肌寒  
かん ひ  
く感じられる日もあります。  
たいちよう くず いふく  
体調を崩さないよう衣服で  
じょうず ちようせつ  
上手に調節してください。

## 朝ご飯を見直そう！

朝食を食べないで、学校へ登校している人はいませんか？先日、全校生向けに Zoom で「朝ご飯の役割」や「理想の朝ご飯」「朝食を食べるためには生活リズムを整えること」についてお話ししました。学校生活を送るためには、主食・主菜・汁物がそろった朝ご飯を食べることが大切です。ですから、時間に余裕をもって朝ご飯を食べるためにも、早寝・早起きをして生活リズムを整えましょう。

### <朝食の働き>

脳にスイッチ ・主菜(ごはん、パン、麺など)

体にスイッチ ・主菜(肉、魚、大豆製品など)

おなかに  
スイッチ ・副菜、汁物(漬物、みそ汁など)



野菜をスープやみそ汁などの汁物に入れると一石二鳥です！