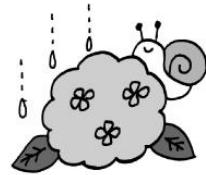
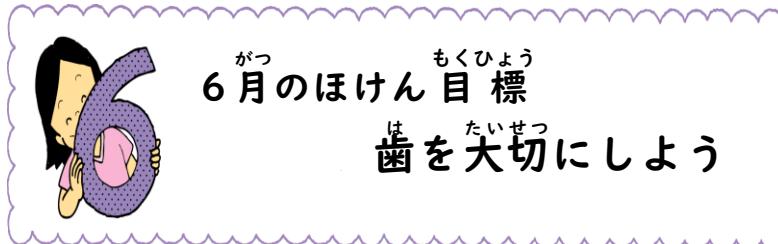


元気な子

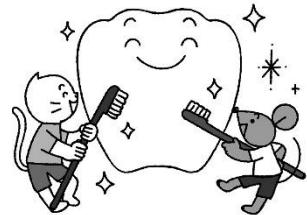


令和7年6月号
岩倉小学校
保健室
NO.3

がつ 6月に入りました。きゅうげき 急激に気温が上がったかと思うと、おも あめ 雨が降って少しあめ ふ はだざむ 肌寒いなどと、き おんへん 気温変化の激しい毎日ですね。き おんさ たいちょうかんり 気温差で体調管理の難しい季節です。元気に乗り切るためにも睡眠をじゅうぶん あさ 十分とて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



みなさんは、歯を大切にしていますか？



歯科検診の結果

Cのある人 (%)

学年	健全歯者		処置完了者		未処置歯保有者	
	全国	岩倉	全国	岩倉	全国	岩倉
1	71.5	88.5	11.0	0.0	17.5	11.5
2	65.5	67.8	16.0	3.2	18.5	29.0
3	60.0	82.4	20.3	0.0	19.7	17.6
4	59.2	87.5	21.6	3.1	19.2	9.4
5	63.8	81.5	19.6	11.1	16.6	7.4
6	71.3	85.2	16.1	0.0	12.6	14.8

「C」はむし歯ですが、「CO(要観察歯)」は、「むし歯になりそうな歯」で、健全歯（むし歯になったことがなく、むし歯の治療も行われていない歯）として扱います。今回、異常のなかつた人も丁寧に歯みがきをすることを心がけましょう。忙しい朝も、歯みがきの時間を見つかりと確保して丁寧に磨きましょう！

全国平均と見比べてみましょう！

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ ただし、正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく

③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



歯の大きさや形、歯並びは、人によって様々です。自分の歯の大きさや形、歯並びなどを鏡でよく見てみましょう。それに合わせた歯のみがき方を考えながら、みがきましょう！また、歯ブラシの先が広がっていたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

暑くなる前に食事と水分で熱中症予防

夏本番前の6月にも熱中症は多く発生します。熱中症予防のために、暑さに慣れることや運動なども大切ですが、暑さに負けないための食(水分・塩分補給を含む)も重要です。

水分は一度に多く飲んでも胃に溜まって体への吸収が追い付かないため、のどがかわく前に少々(100~150ml)をこまめに(15~30分に1回)が基本です。また、スポーツドリンクをいつも飲んでいるとエネルギーをとり過ぎてしまうこともあります。汗を1時間以上かくような運動の時以外は水・麦茶などで十分です。



わたしたちは食事から多くの水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが一番大切です。その中でも朝食は1日のはじめのエネルギー、水分、塩分補給となる大切な食事です。朝ごはんを食べないと水分や塩分が足りない状態で活動が始まるため、熱中症が起きやすいことも覚えておきましょう。水分と塩分が一緒にとれる、みそ汁やスープは朝ごはんにおすすめです！

こんな日は熱中症に注意！



6月4日(水)~10日(火)は歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守るためにには、よくかむことも大切です。給食では、6月4日(水)~10日(火)まで、かみごたえのある食品や歯を丈夫にするために必要な食品を取り入れた「かみかみ献立」が実施されます。一口30回を意識して、よくかんで食べましょう。



①あごが丈夫になる
→発音はっきり



②食べすぎを防ぐ
→満腹感アップ



③だ液がたくさん出る
→口の中がきれいに



④脳をげんきにする
→集中力アップ