

雨の日が多く、ジメジメとした気分がすっきりしないお天気が続いています。気温差があり、おなかが痛くなったり、頭が痛くなったりする人もいます。気候の変化に合わせて、肌着等で調節しましょう。



## 6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間 みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



### 歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

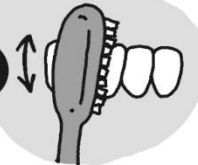
### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



## しっかり<sup>よぼう</sup>予防!

## しっかり<sup>なおります</sup>なおす!

# 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって<sup>よぼう</sup>予防している『むし歯』がすぐ<sup>おも</sup>思いうかびますね。でも、<sup>き</sup>気をつけたい<sup>びょうき</sup>病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎<sup>しにくえん</sup>って?

歯肉（歯ぐき）に炎症<sup>えんしやう</sup>が起き、はれてきたり、血<sup>ち</sup>が出たりする<sup>びょうき</sup>病気です。はげしい<sup>いた</sup>痛みなどはありませんが、そのまま<sup>なおります</sup>なおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば<sup>よぼう</sup>予防できる?

むし<sup>ば</sup>歯の原因<sup>げんいん</sup>でもある、歯にベタベタとくっつく<sup>しこう</sup>歯こう（プラーク）。歯<sup>なか</sup>こうの中にはたくさんの細菌<sup>さいきん</sup>がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防<sup>よぼう</sup>のためには、歯<sup>は</sup>みがきで歯<sup>しにくえん</sup>こうをすみずみまでみがき<sup>おとし</sup>落とすことが<sup>たいせつ</sup>大切です。



### 自分で<sup>じぶん</sup>見つけられる!

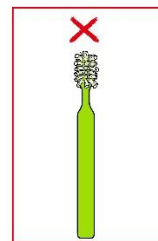
歯肉炎<sup>しにくえん</sup>になった<sup>しにく</sup>歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な<sup>けんこう</sup>歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで<sup>じぶん</sup>自分の<sup>なか</sup>口の中をよ〜く<sup>み</sup>見て、ふだんからこまめにチェックする<sup>いい</sup>といいですね。



～保健室前の掲示板より～

みなさんの歯ブラシは、毛先が広がっていませんか？確認するポイントを保健室前の掲示板に貼っています。

自分の歯ブラシとおうちの人の歯ブラシも確認してあげるといいですね。



～保護者の方へ～

○歯科検診について

感染症対策をしており、歯科検診は、通常よりも時間がかかっています。児童が安全に検診を受けるために必要な対応ですので、ご了承ください。



○使い古したタオルと保冷剤について

ご家庭に使い古したタオル類等や余っている保冷剤があれば、保健室へ寄付していただくと助かります。校内の消毒作業や児童のために使用したいと思います。よろしくお願いいたします。



## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



～水筒について～

昼間あつくなってくると、「午前中のうちにお茶がなくなった！」という声をよく聞きます。あつくなりそうな日や体育がある日は、いつもより多めに用意しておく心安いです。水分はこまめにとるようにしましょう。

