

すくすく



8.4.30
保健室
川俣小

5月6日は「立夏^{りっか}」。暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいです。でも、体は暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら冷所等で休むようにご協力をお願いします。

5月は運動会です！

安全な運動会にするために、ご家庭でのご協力をお願いします。



- ★朝ごはんは、必ず食べる。
- ★運動の前後に水分をとる。
- ★汗をふくためのタオルなどをもってくる。
- ★爪は短く切っておく。
- ★運動の後は手洗い・うがいをする。
- ★たっぷり寝て休養する。



5月の保健・給食目標

保健：身のまわりをきれいにしよう
給食：よい食べ方を身につけよう



1日(金)の歯科健診では、歯みがきをきれいにできている児童も読み上げます。昼休みはもちろんですが、自宅での歯みがきの見とどけもよろしくお願いします。



※「のどがかわいたな」と感じた時には、もう体は脱水状態です。こまめに水分をとりましょう。

5月の保健行事

- 1日(金) 歯科健診
- 8日(金) ヘル歯チェック(歯ブラシチェック)
- 11日(月) 親子歯みがき教室 1年生と保護者
- 14日(木) フッ化物洗口開始(希望者)
- 22日(金) 尿検査2次 該当児童

*歯・口の健康週間の取組について

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。川俣小学校では歯や口の健康に関する標語や絵・ポスターの作成をお願いします。お手紙と所定の用紙を配付しましたので、内容をご確認ください。ご家庭で作成していただき5月7日(木)までに提出してください。ご協力よろしくお願いします。

標語

- ・はっきり大きく、黒のペンで書いてください。
- ・学年・名前を書いてください。
- ・空いているスペースに絵をかいてもOKです。

○年
なまえ

絵・ポスター

- ・うらに学年・名前を書いてください。

お し せ 早 期 治 療

健康診断が終わったものから定期健康診断の結果を通知しています。治療や精密検査を必要とする児童に配付していますので、手紙が届きましたら、早めに受診し治療してください。また、治療終了後は、勧告書を速やかに提出してください。よろしくお願いします。

来月からフッ化物洗口が始まります。昨年度同様、木曜日の朝、実施します。フッ化物洗口で十分な効果を得るためにも、登校前ご家庭での歯みがきを、よろしくお願いします。

…フッ素の効果…

フッ素を歯に作用させると、歯の表面から取り込まれ、歯の結晶(アパタイト)の一部になります。フッ素を含んだ歯の結晶は、普通の歯の結晶よりも丈夫になり、おし菌(ミュータンス菌)の出す酸に対して強くなります。

