

ほけんだより

すこやか

沖代小学校 2014. 6. 2 (月)



暑くなってきました。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、じゅうぶん気をつけましょう。

【熱中症の予防】



- ・外に出るときはぼうしをかぶる。
- ・水分をこまめにとる。
- ・あせをふく
- ・朝ごはんを食べる
- ・すいみんをしっかりとり



長そでを着て汗をびしょりかいている人がいます。さむいときは、半袖シャツの上に着るなど調節しやすい服装をしましょう。

～おうちの方へ～

- ①、朝ごはんを食べずに登校する子がいます。力がなくて授業を受けることができません。忙しい時は、おにぎりやバナナなど簡単なものでもいいので、何か食べさせてから「行ってらっしゃい」と見送ってほしいと思います。
- ②、定期健康診断を行っていますが、その結果は、校医の先生の指示に従って受診が必要な人にだけお知らせしています。何も無い場合は文書を出しませんのでご了承ください。
- ③、日本スポーツ振興センター給付金の手続きについて。下校時のけがや、数日たって受診した場合も給付の対象となりますので、学校(担当:若林)へ連絡してください。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」



歯は、食べものをかむ・ことばの発音をたすける・顔の形を整えるなど重要な役割があります。大切な歯を守るため、歯によい生活を心がけましょう。

むし歯を予防する食べもの&食べ方

○歯をきれいにする食べもの



- ・食物せんいの豊富なもの
→歯の表面の汚れをこすり取ります。
- ・酸味のあるもの
→だ液をたくさん出して、汚れをつきにくくします。

○むし歯になりにくい食べ方



- ・よくかんで
→だ液がたくさん出て、歯を守ります。
- ・おやつは、時間と量を決めて
→だらだら食べるのを防ぎます。

△注意が必要な食べもの



- ・糖分が多く、歯に汚れが残しやすいもの

△むし歯になりにやすい食べ方



- ・だらだら食べる。
- ・寝る前に食べる。
- ・流し込んで食べる。

歯科検診があります。6月 4日(水)・・・1年、3年、6年
12日(木)・・・2年、4年、5年



歯科検診の日は、朝ごはんの後きれいに歯をみがいてください。

*6年2組・3組は、給食後に検診をするので、歯みがきセットを忘れないように持って来てください。

