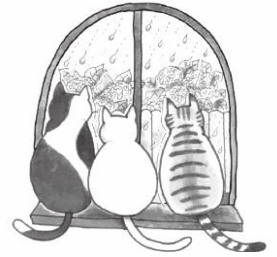


☆みなさんの歯は、いま、どんなじょうたいですか？乳歯がぬけている人はえかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思えます。はえかわりが完了する10さい前後は、歯をいちばん大切にしてほしい時です。これからも健康な歯で、おいしくごはんをたべられるように、毎日しっかり歯をみがきましょう。



その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯菌についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

げんき★クイズ

歯を借りたい人
ってだーれだ?



ヒント 借りたい人は何と言うかな?

☆6月10日(木)は歯科検診です。自分でしっかり歯をみがいているつもりでも、じっさいにみがけているのとは、ちがいます。鏡をみながら、ハブラシが歯にちゃんとあたっているかな?といしきするだけでも、みがきかたは変わってきます。家でみがくときは、鏡でチェックしながらみがいてみるといいですよ!

こたえは、うらの1ばんしたにかいてあるよ!

～保護者様～

☆水泳に関する注意について

- ・持病や定期的に医師にかかっている場合は、水泳前に主治医に受診し、指示を受けてください。
- ・伝染性の疾患（目・皮膚）やアタマジラミがある場合は泳げませんのでご了承ください。
- ・朝の健康観察は必ずしてください。健康観察カード（6月プール版）はお子様と一緒にチェックをお願いします。カードに保護者の押印がないと入れません。（サインでなく印でお願いします。）
- ・下痢・目が赤い・目がかゆい・耳が痛いなど調子が悪い時は、水泳参加をやめて、早めに医師に診てもらってください。
- ・睡眠は十分にとり、朝食は必ず食べてくるようにしてください。
- ・手足の爪は短く切ってください。他のお子さんと接近した時に、傷つけてしまうこともあります。



☆アタマジラミに注意してください

- ・耳の後ろの髪の毛の生え際をかきわけてさがします。
- ・頭じらみの卵は、ふけに似ていますが、指でしごいてもとれません。
- ※発見方法・・・耳の後ろから、首筋にかけて毛根部1～2センチのところに灰白色（または、茶色）の卵が、ごまをふったようについています。表面だけでは気付かないので、ていねいに見てください。
- ※駆虫方法・・・駆虫薬スミスリンシャンプー（薬局で購入できます）で駆虫します。ただし、卵には無効なので、1個ずつ丹念に取り除きます。（取った卵は焼却すること）2週間は、毎日洗髪。寝具・タオル・帽子・くし・ブラシの共用はしないでください。
- ※予防・・・入浴は、毎日し、洗髪はていねいに行います。洗髪後は、ドライヤー等でよく乾かしてください。髪は、なるべく短めにします。下着・寝具類は常に清潔にしてください。



☆熱中症の心配される季節になりました。水分補給のための水筒を持たせてください。今の段階では、水筒の中身は、冷たい麦茶やお茶などにしてください。

☆歯の検診については、検診後に「検診結果について」の黄色い紙を配付します。

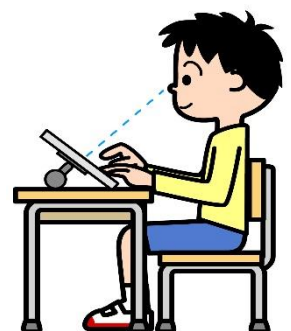
受診のお勧めの欄に○が付いていたお子様につきましては、歯科医院への受診をお願いします。

☆タブレットの活用が始まりました。目に負担をかけない生活を・・・。

・蕪山南小学校でも、一人一台のタブレットの活用が始まりました。学校の授業、家庭でもパソコンやタブレット、スマートフォンを見る機会が増えています。小さい画面を見続けることは、目にも負担がかかります。子供は時間を忘れ、夢中になって画面を見続けてしまうこともあります。学校でも「タブレット使用時の姿勢」や、「30分見たら20秒目を休ませる」など、指導しながら使うようにしています。ご家庭でも目に負担をかけない生活を心掛けてください。

☆ポイント

- 1、正しい姿勢で、目との距離を30センチ以上離す。
- 2、タブレットなどを30分以上見続けない。
(30分見たら、遠くを見て目を休める。)
- 3、1日2時間以上屋外で過ごし、部屋の明るさに気をつける。
- 4、眠る1時間前にはスマートフォンやタブレットを見るのをやめる。



こたえは、「はかせ」です！