



令和5年7月  
 岩国市立岩国小学校  
 ※おうちのかたといっしょ  
 によんでください。



プールに行く時に見える2年生のトマトやなす、きゅうりに  
 小さな実ができて始めています。子どもたちも学校の植物も  
 元気いっぱい良いですね。6月末までの間に熱中症指数  
 が嚴重警戒となった日が3日ありました。梅雨が過ぎると暑  
 さも本番です。学校の日も休日にも、帽子や水筒を準備し、熱  
 中症を防いでいきましょうね。

## その 不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと  
 いけません。ポイントは「のどが  
 渇く前」に飲むこと。外に行くとき  
 は水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるこ  
 とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
 なくなってしまう。毎日十分  
 な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
 さに慣れず、急に運動したときに危  
 険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
 をする習慣をつけるといいですよ。

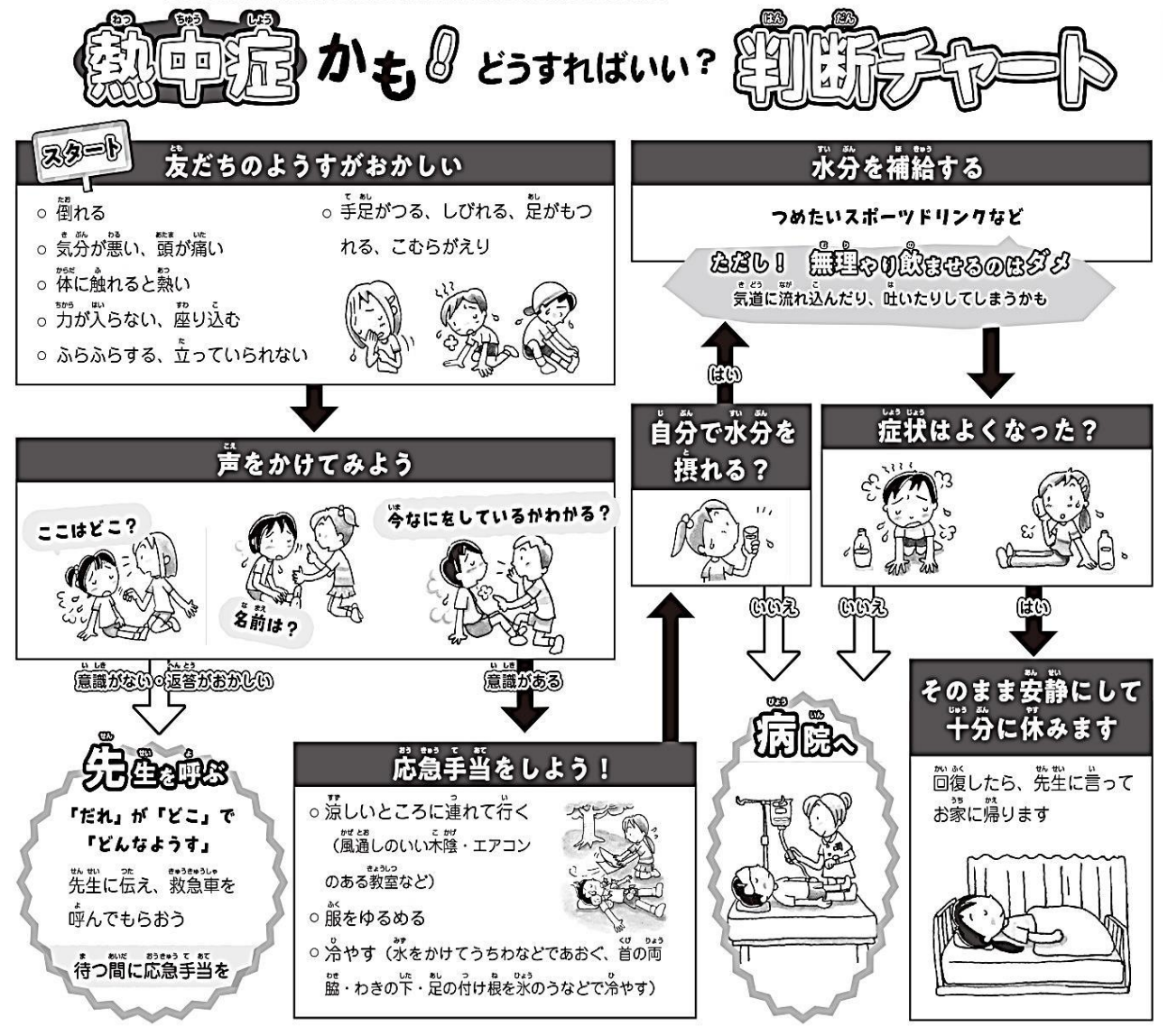
**健康カードをお配りします**

今年度の健康診断の結果を記入していますので、ご覧になって、  
**表紙の保護者印の欄に押印し、7月7日（金）までに担任に提出してください。**

<健康診断結果について>

- 「異常なし」の場合は空欄にしています。
- 聴力検査の該当学年は、1・2・3・5年生です。耳鼻科検診の該当学年は1・3・5年生です。
- 要受診者、要治療者については、健康診断後に結果のお知らせを配布しています。まだ、受診されていない方は早めに診てもらってください。

また、すでに受診、治療されていて、「異常なし」や「治療済み」の場合でも、健康診断の結果をそのまま記入していますが、ご了解ください。





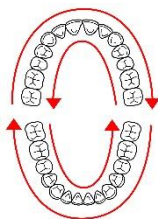
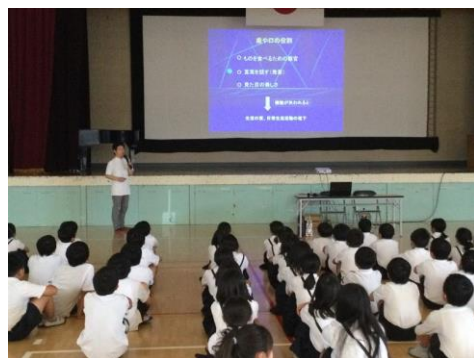
# 「むしバイ菌はおうちで退治！バイバイきん」

がっこうしかい  
学校歯科医

むねまさ 宗正  
ただしせんせい 禎先生

6月21日に4年生を対象にむし歯予防について、学校歯科医の宗正先生にお話をいただきました。

4年生のこの時期は、乳歯と永久歯が混ざる混合歯列期という時期で、むし歯になるリスクが高いです。理由は、歯並びが不規則でみがき残しやすくなるから、そして生えたばかりのやわらかい歯はむし歯になりやすいからです。



むし歯を防ぐには、歯みがきは欠かせません。みがき方は習慣になっていることが多いので、よくみがける所も、みがき残してしまう所も決まった場所になりがちだそうです。みがき残しを無くすコツは・・・

「一筆書きで3周みがくこと！！」だそうです。

また、「どのくらい歯みがきをしたら良いですか？」という質問には、5分くらい時間をかけてみがくと良いと教えていただきました。

## 歯みがきをするのは、おやつの後？食事の後？寝る前？

正解は、もちろん全部！！そしてその中でも、寝る前のはみがきが一番大切と教えていただきました。6月5日～11日に行った歯みがきカレンダーでも、夜の歯みがきを毎日続けられている人がとても多かったです。これからも1日3回の歯みがきを自指して頑張っていきましょうね。



4年生は、よくお話を聞いていて、クイズにたくさん正解し、先生が驚いておられました。また、質問も積極的に行っていました。

むし歯は、痛くなる前に受診すれば、治療も早く終了するので、歯科検診でむし歯があった人は早めに歯医者さんに診てもらってくださいね！！

## 夏休みにあるチャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、あなたがもっと健康になるチャンスです。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

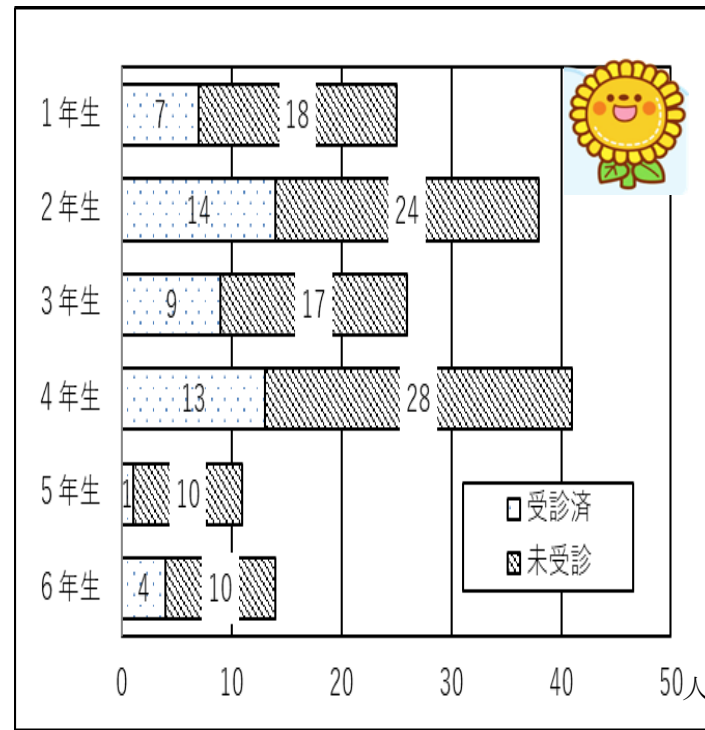
お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。



## むし歯があると診断された人の受診人数

(令和5年6月23日時点)



## めざせ 100パーセント!!

## 2023年 むし歯の治療状況

なんの絵がでてくるかな？



むし歯をなおして、絵を完成させよう

今年も保健委員会で、むし歯の受診状況がわかる掲示物を作成しました！！

どんな絵がワクワクするか、考えながら書きました。みなさんの歯の健康をお手伝いできるように、歯ブラシを持ったキャラクターもいます。むし歯の治療をして、絵を完成させましょう！

