

5月中旬から、暑い日がふえてきましたね。この時期は、気温がそこまで高くなくても、湿度が高くてじめじめしていたり、体が暑さに十分慣れていなかったりするため、体調をくずしやすく、熱中症にもなりやすいです。活動時にはこまめな水分ほきゅうや休けいをする、規則正しい生活をするを心がけて、元気に過ごしていきましょうね。

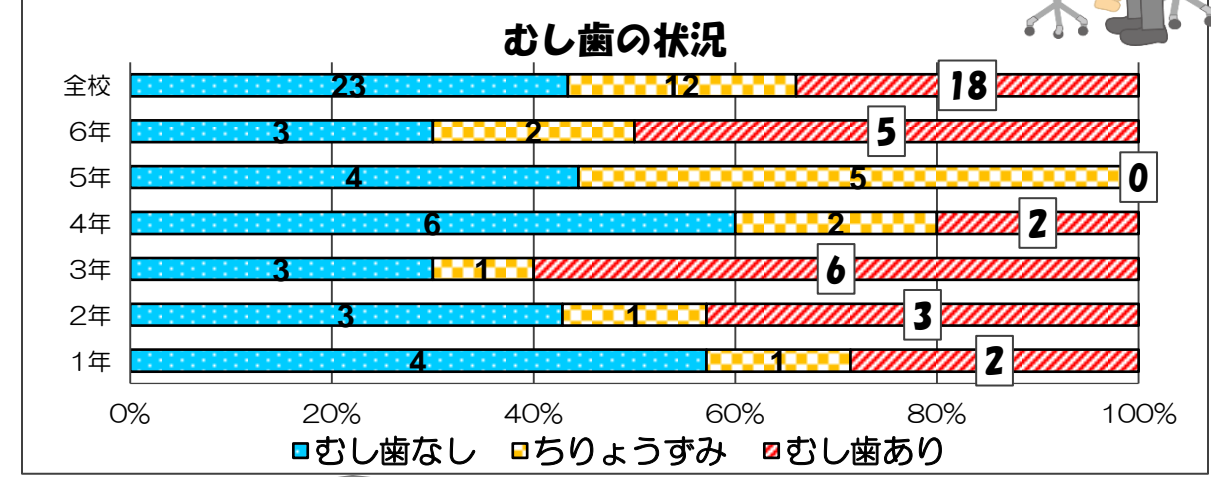
＜保護者の皆様へ＞
裏面には「健康パワーアップ大作戦」の作戦内容を記しました。ご家庭と連携し、パワフルな萩野っ子を育てることを目指しています。ご協力をよろしくお願いいたします。



6月の保健目標
歯を大切にしよう

＜歯科検診の結果＞（検査人数 53人）

①むし歯の状況



むし歯があった人は、全校で**18人**でした。
むし歯はほうっておいても治らず、**どんどん進行**してしまいます！
むし歯が進行すると、**痛みがひどくなったり、治りょうに時間がかかったり**してしまいます。
むし歯があった人は、おうちの人と相談し、早めに受診しましょう！



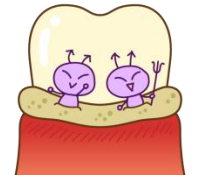
②歯肉炎の状況

軽度の歯肉炎の人（経過観察）・・・全校で5人
歯肉炎（受診が必要な人）・・・全校で3人



高学年に多くなります！

よくみがけていないと、**歯こう**がたまってしまいます。
歯こうは、**歯の表面**についている白くてねばねばしたものです。
歯こうには**むし歯の原因**となる**ミュータンス菌**や、**歯肉炎の原因**になる**細菌**がたくさんいます！
ていねいな歯みがきをして、しっかり歯こうをおとしましょう！



☆1日3回、かがみをみながら3分以上しっかりみがこう！

じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び
替えまじら
毛先がひろがっていたら
小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方
歯の面にまっすぐあてます

動かし方
力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には
1本1本ていねいに

みがき終わったら
10〜20本につき
ツルツルになったか舌で確かめよう

5月末から、各学年に歯の保健指導を行っています！

- 1年生：6さいきゅうしのむし歯予防について
- 2年生：おやつのととり方について
- 3年生：歯の生え変わりについて、歯垢染め出し
- 4年生：かむことの大切さについて
- 5年生：全国小学生はみがき大会に参加（DVD視聴による参加）
- 6年生：歯肉炎について、歯垢染め出し



けんこう だいさくせん 『健康パワーアップ大作戦』がはじまります！

6月11日(月)～6月17日(日)の1週間、「健康パワーアップ大作戦」に取り組みます。きそく正しい生活はできていますか？しっかりチェックして、健康によい生活を心がけましょう！

おうちの方のご協力をよろしくお願いいたします。

これらのことをチェックします。

早おき

☆早おきをしましょう！ 目標【6時30分】



朝ごはん

☆毎日かならず食べましょう！

☆主食+おかずや野菜、くだものなどを食べて
バランスのよい朝ごはんを心がけましょう！



歯みがき

☆朝、昼、夜の歯みがきチェックをします。

ごはんを食べたら、**3分以上**ていねいに
歯をみがきましょう！



<おうちの方へ>

夜の歯みがき後、おうちの方のみがき残しチェックをお願いします。

低学年は特に、おうちの方の手で、仕上げみがきをお願いいたします。

早ね

☆1・2年生は**9時**、
3・4年生は**9時30分**、
5・6年生は**10時まで**に寝ましょう！



がんばることを決めて、しっかり取り組みましょう！
カードは18日(月)に集めます。

保護者の皆様へ

●麻しんの予防接種について

3月に沖縄県内で海外からの旅行者が麻しん(はしか)と診断され、沖縄県や愛知県において麻しんが発生しています。

麻しんの感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%が発症すると言われています。

麻しんの効果的な予防方法は、ワクチンの接種です。現在、麻しん含有ワクチン(MRワクチン)の接種時期は、第1期(1歳～2歳の誕生日の前日)と第2期(小学校就学前の1年間)です。

2回の接種を受けていない場合は、任意接種(費用は自己負担)でワクチンの接種を受けることができますので、かかりつけの医療機関に相談されることをお勧めします。

麻しんの主な症状

潜伏期間は10～12日とされており、その後、発熱や咳、鼻水等の症状が現れます。これらが数日続いた後、口腔内に麻しんに特徴的とされる白い粘膜疹(コプリック斑)が現れます。コプリック斑が出ると、一旦熱が下がったように思いますが、すぐに39℃以上の高熱と発疹が出現します。

肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

●むし歯治療について

歯科検診の結果、18人の児童にむし歯が見つかりました。むし歯は放置すると悪化し、治療にも時間がかかってしまいます。また、要注意乳歯や歯肉炎があるお子さんもいました。受診する必要がある方は、できるだけ早く、歯科医院を受診されますよう、お願いいたします。

