



6月の保健目標
歯を大切にしよう
阿嘉幼小中学校
2024年6月発行

5月は春の遠足、中学生の体験ダイビング、小学生のサンゴの産卵観察会と多くの校外学習がありました。おかげさまで安全に終えられたことにホッと安心しています。保護者、地域の方々のサポートに感謝いたします。6月は中体連夏季大会、小学部交流学习、社会見学と宿泊を伴う行事があります。体調を整え、楽しい思い出をつくりましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



健康診断のお知らせ

6月19日(水)歯科健診

当日の朝は、丁寧に

ブラッシングしましょう。

☆保護者の方の声かけを
よろしくお願いいたします。



【おしらせ】

●スクールカウンセラー(矢内和香:やないわか)先生が6月19日(水)来校し、子どもたちの相談にのっていただけます。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭までご連絡ください。

むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。



ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

