



家庭数配付

2023年6月12日

札幌市立緑丘小学校保健室

肌寒い日もありますが、季節は夏に向かってどんどん暑さが増してきます。暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。早寝・早起きをする、朝ごはんをしっかり食べる、こまめに水分補給をする、体調が悪い時は無理をしないなど、体調管理を大切にしてください。

6月の健康診断

6月後半の健康診断の日程をお知らせします。なお、学校医による検診ですので、不織布マスクを着用しての検査となります。マスクの御用意をどうぞよろしくお願いいたします。

検診・検査	検査の内容	各学年の実施日
歯科健診 全学年	虫歯がないか、口の中は健康かを調べます。 ・当日の朝に、しっかりと歯を磨きましょう。 ・マスクは検査のときだけ外します。	6月15日 1年・4年・5年 6月16日 2年・3年・6年 わかくさ
耳鼻科健診 1・4年生 わかくさの該当学年	耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。 ・前日に耳掃除をすませておきましょう。 ・耳が見えやすいように、髪の毛が耳にかかる人はまとめておきましょう。	6月20日 4年 6月22日 1年・わかくさ



いよいよプール学習が始まります！安全に楽しく活動するために、御家庭での準備をお願いします。

つきましては本日お配りした水泳学習事前調査票に、必要事項を御記入いただき、期日までに学校に御提出ください。なお、体調が悪い時のプール学習は体調の悪化や事故につながります。朝の健康状態をよく見ていただき、体調が悪い日は無理をさせないようにお願いします。

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



～8020 運動とは～

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食事をほぼ満足にできると言われています。しかし、虫歯や歯周病を放置すると、歯を失ってしまうことになります。ずっと健康でおいしく食事をするために、ハミガキをして、自分の歯を守りましょう！

・・・歯の役割・・・



①食べ物をかみくだく



②発音を助ける



③表情をつくる

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまる事が原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

虫歯や歯周病を予防するには、丁寧に歯みがきすることが大切です。

歯周病はこうやって進行する

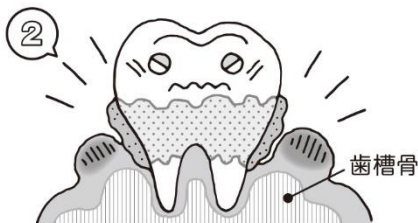
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。