

# 元気いっぱい



2022年6月

5月から気温25℃をこえる「夏日」が時々あります。体がまだ暑さに慣れていないので、何となくだるさを感じている人もいないのではないのでしょうか。本格的な夏に向けて、今から暑さに慣れるように、体を動かして（遊んで）汗をかくこと、しっかりと体を休めること（十分なすいみん）ことを意識しましょう。

**重要!**

## 水分補給のベストタイミングとは？



感じた時は、水分不足のサインです。これは、「脱水」が始まる前兆です。汗をかかなくても、呼吸をするたびに体の中の水分は失われています。このサインが出る前に水分をとるようにしましょう。特に今はマスクのせいで、のどのかかわきを感じにくくなっているので注意が必要です。

- 寝る前や起きた後
- 体育やスポーツの前後・とちゅう
- 休み時間
- 先生から飲みましようと言われた時
- お風呂の前後



6月4日～10日

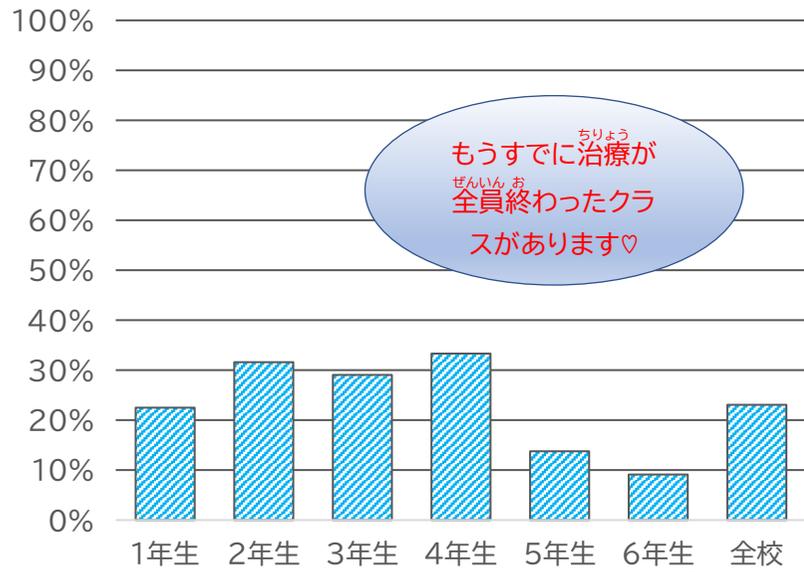
歯と口の健康週間

## 「いただきます 人生○○○年 ○と共に」

【問題】○の中には、どんな数字、言葉が入るでしょう？歯と口の健康週間のポスターに書いてあります。ポスターをさがしてみましよう。

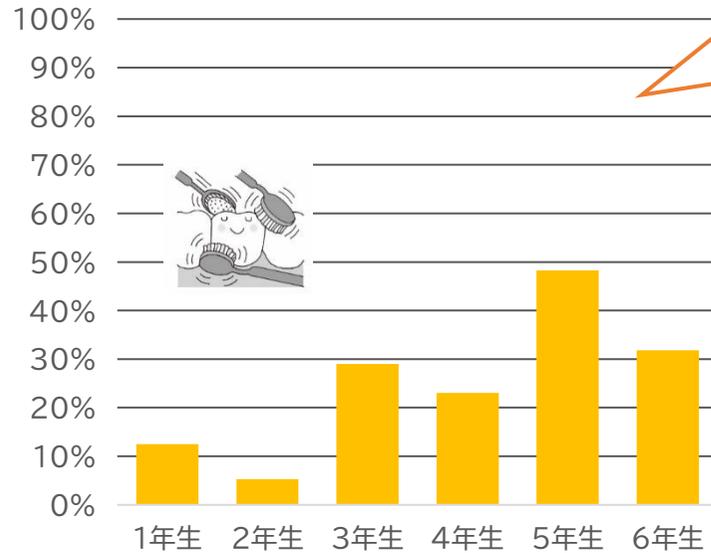


### 歯科検診 むしばのようす



むし歯のある人は、昨年度は23.8%、今年度は23.1%で、ほんの少しだけ減っていました。しかし中には残念ながら毎年むし歯になっている人もいました。むし歯になる人、ならない人のちがいはなんでしょう？むし歯は、傷と違って放っておいても治りません。むし歯が深くなって、痛くならないよう早く歯医者さんで治療をしてください。

### 歯科検診 歯のよごれのようす



### 歯がピカピカきれい ベスト3

- ①2年生 ②1年生 ③4年生

検診がおわって、学校歯科医の川栄先生が「1、2年生の歯がきれいにみがけていましたよ。おうちの人がしっかりと仕上げをしているのでしょうか。」と感心しておられました。この結果をみると、3年生も、まだ仕上げみがきが必要なことがわかります。5、6年生は、はみがきの技術(うで)をあげる必要があります！！

### むし歯が少ない ベスト3 ①6年生 ②5年生 ③1年生

高学年になると永久歯の表面が硬くじょうぶになってきているため、1年生は入学前にきちんと治療をしているためと考えられます。

### ピカリンピックのおしらせ

6月15日(水)～21日(火)

「ピカピカの歯」と「金メダル」を自指してがんばろう！！おうちの方も、お子様への声かけをよろしくお願ひします。