



平成22年6月16日
長岡市立宮本小学校 No.5

来週は、「校内 歯と口の健康週間」です。次のことに取り組みますのでよろしくお願いいたします。
なお、期間中は、昼の歯みがきの際、**手鏡**を見ながら磨きたいと思います。御家庭に手鏡がありましたら、持たせてください。

校内 歯と口の健康週間

6月21日(月)～25日(金)



【学校で実施】

- ***保健指導** (6月中に、学年毎にむし歯予防に関する勉強をします。)
- ***昼の歯みがきチェック** (給食後の歯みがきを、帰りの会で振り返ります。)
- ***ブラッシング指導** (歯科検診の結果、歯垢や歯肉の状態が1・2、要観察歯のある児童対象)
- ***給食後の歯みがき指導** ***よい歯の表彰** ***むし歯予防クイズ**
- ***むし歯予防ポスター大会**・・・希望制でしたが、力作が勢ぞろいしました。期間中、渡り廊下に飾りますので、ご覧ください。

【家で取り組みますのでご協力ください。】

歯みがきチェック



むし歯予防と歯肉炎予防のために、正しい歯のみがき方を覚え、歯みがきの習慣化を図っていきたいと思います。年2回(6月、11月)、歯の染め出しを行います。まずは、1回目(6月)の実施です。ご協力をお願いします。

- ・ 6/25(金) カードと染め出し剤を持ち帰ります。
- ・ 6/25(金)～6/26(土) 歯みがきの後、染め出し剤で磨き残しをチェックします。
- ・ 6/27(日)～7/1(木) 朝・晩の歯みがきの後、カードに色塗りをしてください。
- ・ 7/2(金) カードを学校へ提出してください。



《**熱中症について**》 梅雨に入り、むし暑い日が続きます。急に暑くなったり湿度が高くなったりするこの時期は、体がとても疲れます。熱中症は、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生しますので、体調管理をしっかりし、こまめに水分を取って予防しましょう。

～注意すること～

- 高湿度・急な温度上昇などには要注意！日中の暑い時間帯は、避けて行動しましょう。
- 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！



～予防の原則～

- ☆涼しい時間帯を選んで活動する。
- ☆こまめに水分を補給する。
- ☆暑さに慣らす
- ☆できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。
- ☆肥満傾向の人など、暑さに弱い人は特に注意する。

