

すこやか

令和3年6月17日

宇部市立吉部小学校



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

健康診断がすべて終わりました。

先日、定期健康診断結果のお知らせをすべてのお子さん・保護者の皆様にお渡しいたしました。また、検診ごとに受診が必要なお子さんに、結果のお知らせをお渡ししました。少しずつ受診の結果をいただいております。まだ、受診されていないお子さんも、ぜひ受診していただきたいです。今後とも、お子さんの成長・健康と一緒に見守っていきます。

もうすぐ、夏本番・・・

6月に入り気温が30℃を超える日が続き熱中症が心配されるようになりました。マスクをしていると（のどが湿っているため）のどの渇きに気が付きにくいようです。校内でも、こまめに水分補給をするよう声掛けをしています。運動時は身体へのリスクを考慮し、マスクを外すように指導しています。特に呼気が激しくなる運動の際や、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日は、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、十分な感染症対策を講じた上でマスクを外すように声をかけています。ご家庭でも状況に応じて自分で考えて判断することができるように指導してください。また、汗等でマスクが汚れてしまうため、予備のマスクを持ってくるください。

7月からプール学習を始める予定です。

以下の点につきまして、お子さんの健康確認をお願いします。

- ① 毎朝の検温や健康観察により健康状態を把握し、お子さんの体調が優れない場合は水泳授業への参加は見合わせてください。
- ② 手足の爪を切り、目・耳・皮膚等に異常がある場合は、病院で治療してください。
- ③ 十分な睡眠と朝食を摂り、体調を整えてください。





3～6年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました



歯みがき大会では、むし歯や歯周病の原因となる歯垢をきれいに落とすための歯ブラシの正しい使い方、歯ブラシでは届かない歯と歯の間をみがくデンタルフロスの使い方を学習しました。また、歯周病の見分け方も学習し、自分の歯ぐきを鏡で観察しました。

子どもたちの感想を少し紹介します！



☺ もっともっと歯みがきを続けて、ピカピカなものとの歯に戻して、健康的な強くてしっかりとした歯にしたい！

☺ 家では、時々しかデンタルフロスを使っていなかったけれど、これからは毎日使っていきたいです。歯についている白いものが細菌だと知ってびっくりしました！

☺ 歯みがき大会を終えて、デンタルフロスを使ってみたら、いっぱい汚れが落ちたので、これから毎日使おうと思います！

くち なか
その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ！

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう！
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。