



ウオッチ



竜王小学校
ほけんしつ
R5.6.15

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

しかけんしん おこな 歯科検診を行いました

がつむいか ののか しかけんしん おこな
6月6日・7日に歯科検診を行いました。

みなさんのお口の中は元気かな？むし歯は
いかな？はみがきはできているかな？とい
うことをチェックしました。保健室前の掲示板
に歯科検診の結果(むし歯)をまとめましたの
で、ぜひ見にきてください。



あなたは くちこきゅう はなこきゅう 口呼吸？ 鼻呼吸？

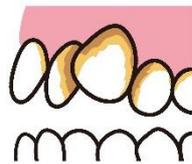
しんがた かんせんしょう えいきょう せいかつ おく きせい すこ
新型コロナウイルス感染症の影響で、マスク生活を送ってきたみなさん。規制が少
緩和され、マスクをつけなくても良くなった今でも、長いマスク生活の影響で、口呼吸
子どもが増えているようです。歯と口の健康を守るため、意識をして鼻呼吸しまし
よう。



①くちこきゅうがふえると...



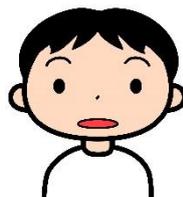
②だ液が少なくなり...



③歯に汚れが
つきやすくなり...



④むし歯がふえる!?



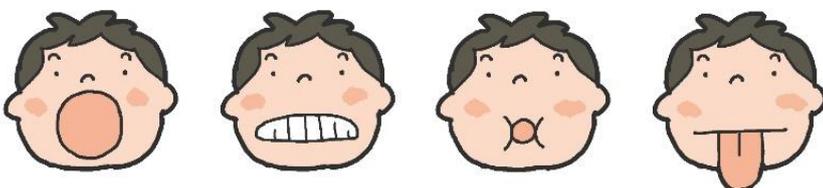
②口まわりの筋肉が
おちてしまい...



③歯並びに影響がでる!?

やってみよう！ あいうべ体操

くち きんにく いしき たいそう いしき きんにく えき
口のまわりの筋肉を意識してつかおう！あいうべ体操をすることで筋肉がほぐされ、だ液
せん しげき えき て
腺が刺激されてだ液が出やすくなるよ



くち おお つか
口を大きく使って
「あ」「い」「う」と言おう
さいご
最後の「べー」で声と一緒に
こえ いっしょ
舌を出そう！

ぼうし・水とう も 持っていますか？

6月は梅雨の時期でもありますが、少しの晴れ間はとても暑く、まだ暑さに慣れていない私たちの体はすぐにへろへろになってしまいます。昨年度は、6月に熱中症の症状で保健室に来る人が多かったです。休み時間に気温が高い場合、ぼうしが無い人は外遊び禁止になることもあります。熱中症を予防するために、ぼうし・水とうを持ち歩く習慣をつけましょう。

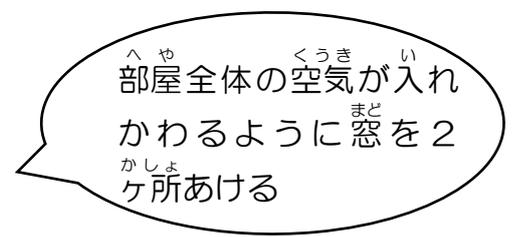
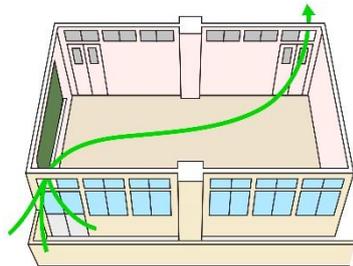


1階には、冷水器が2つあります。水分補給も忘れずに！



ずーっと大事 感染症対策

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザは冬だけの病気ではありません。1年を通して感染する可能性があります。手洗い・換気・咳エチケット・十分な睡眠・バランスのとれた食事・てきどな運動など、感染症対策も1年中する必要があります。特に意識しなければ続けられないのが換気です。これから暑くなってきたときに、クーラーをつけて窓しめきり…なんてことがないようにしましょう。



保護者の方へ

はみがき指導をお願いします

新型コロナ感染症の影響で、はみがき指導が十分にできない時期が長くありました。そのため、歯みがきが充分でなかったり、歯みがきの習慣自体が身についていなかったりする子どもがいるようです。特に低学年では、まだまだみがき足りない部分もあります。今一度しあげみがきをしていただき、ご家庭ではみがき指導をお願いします。なお、給食後の歯みがきは2学期以降に再開する予定です。

また、今回の歯科検診の結果で「歯肉炎」「歯垢」に関して経過観察との結果であっても、一度受診していただき、はみがき指導を受けるようおすすめします。

帽子・水筒 忘れずに

熱中症対策として、帽子の着用と水筒の持参を呼びかけています。暑い日は、帽子がないと外遊び禁止にしている場合もあります。本格的な夏を迎える前に、習慣になるよう、ご家庭での準備と指導をお願いいたします。

お子さんの体調等、何かご心配なことがありましたらご気軽に保健室までご連絡ください♪