



梅雨入りし、ジメジメ天気の多い季節。この時季は、くもりや雨のときは肌寒く感じることもあるのに、たまに晴れると夏のような暑さに…気温の差による体調不良や熱中症（体が暑さに慣れていないので要注意！）に気がつけてすごしたいものです。また、これから夏にかけては、食べものがいたみやすい時季でもあります。食中毒をおこす菌を『つけない・ふやさない・やっつける』ことを心がけましょう。食べもののにおい・味・色などがふだんと変りないか気をつけてと見るようにしましょう。



## 歯科検診がありました！

6月10日、11日に歯科検診がありました。むし歯の疑いのあった人には受診をおすすめするプリントを渡しています。プリントをもらった人は、まず病院で診てもらってから始めてみてください。

### おうちの方へ

※検診は、スクリーニングといって診断をくだすものではありません。治療が必要になりそうなものを早期発見するためのものですので実際に受診すると内容がちがうことがあります。ご承知おきください。



## だらだら食いはむし歯のもと！

実は食事のたびに、歯の表面がとけていることを知っていますか？口のなかにいるむし歯菌は、食べ物の中の砂糖をとりこんで酸をつくりませんが、この酸によって歯の表面からカルシウムなどがとけだしていくのです。でも、すぐにむし歯にならないのは、だ液のおかげ。だ液が酸の働きをおさえたり、だ液中のカルシウムがとけた歯を修復したりして、むし歯が進行するのをふせいでいます。ただし、おやつ回数が多く砂糖がいつも口の中にあると、だ液の力がおいつかなくなります。だから、だらだら食いをすると、むし歯になりやすいのですね。

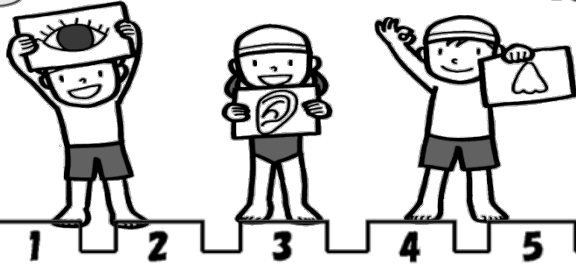


## ～歯の健康3択クイズ～

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p>むし歯になりやすい歯は？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①前歯</li> <li>②奥歯</li> <li>③前歯も奥歯も同じ</li> </ol> | <p>世界で一番古い歯みがき粉といわれているものは？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①木の灰と土などをまぜたもの</li> <li>②塩</li> <li>③砂</li> </ol> | <p>思いどおりにならずじれったい様子を歯に</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①歯が立たない</li> <li>②歯ぎしりをする</li> <li>③歯がゆい</li> </ol> |
|---|---|---|



# もうすぐプールがはじまるよ



来週から水泳学習(プール)が始まります。耳鼻科検診や眼科検診などで「受診のおすすめ」をもらった人は早めに医療機関に行き診てもらい、体調を万全にして臨みましょう。

楽しく  
安全に

## プールのころえ 5か条

- 一、ケガ・事故防止の基本は準備体操
- 一、先生の話聞く
- 一、プールの中やまわりでの悪ふざけは厳禁!
- 一、食事、とくに朝食を必ず食べておく
- 一、つかれたら休む  
がんばりすぎないことも大切

### 泳ぐまえに、まず確認

手・足のツメは切っていますか?

すいみんはじゅうぶんとれていますか?



ふああ〜



からだの調子はどうですか?

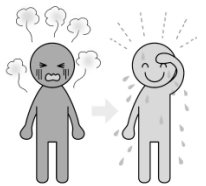
- ・熱っぽい
  - ・おなかをこわしている
  - ・痛いところがある
- などのときは泳がない!



# あせ<sup>あせ</sup>をかく季節<sup>きせつ</sup>になりました 〜あせのしまつをしてほしいですか?〜

## あせのはたらき

暑いときや運動したときなど、わたしたちの体はあせをかくことで体の中<sup>からだ</sup>にたまった熱<sup>あせ</sup>を外へ出し、体温<sup>たいおん</sup>が上がりすぎないように調節<sup>ていせつ</sup>しています。



## あせをかいたら

ハンカチ・タオルでしっかりふく



水分<sup>すいぶん</sup>をとる



お風呂<sup>お風呂</sup>に入って体<sup>からだ</sup>を  
せいけつにする。



## 下着<sup>したぎ</sup>を身<sup>み</sup>につけていますか?

みなさんは、夏<sup>なつ</sup>でも下着<sup>したぎ</sup>をつけたほうが気持ちよくすごせることを知っていましたか? 暑<sup>あつ</sup>くてムシムシするのに、さらに1枚着たらよけい暑<sup>あつ</sup>くなりそう・・・? と思っている人もいられるかもしれませんね。実は違うのです。下着<sup>したぎ</sup>が汗<sup>あせ</sup>をすいとってくれるので、皮膚<sup>ひふ</sup>はサラサラすずしく感じ<sup>かんじ</sup>ます。下着<sup>したぎ</sup>が汚<sup>よご</sup>れてしまうと、あせの吸<sup>す</sup>いとりが悪<sup>わる</sup>くなるので、たくさんあせをかいたときはこまめに着<sup>き</sup>がえましょう。

