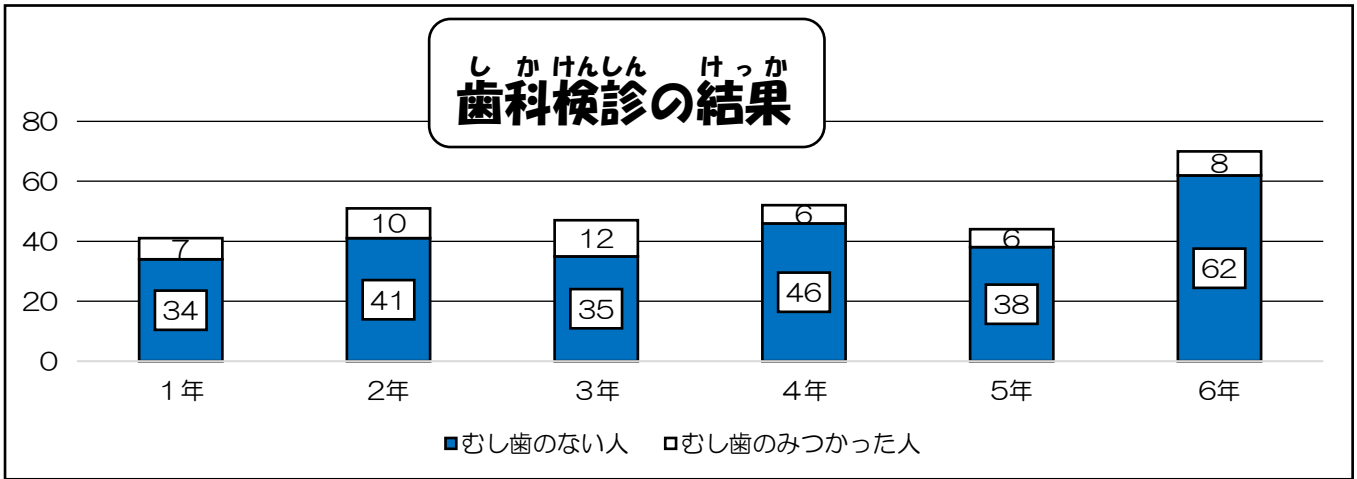


# すこやか



梅雨があつという間に明けて、毎日30℃を超える日が続いています。急に気温が上がったため、暑さに体が慣れておらず、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりと、熱中症ぎみの人も出ています。

こまめな水分補給を行い、睡眠不足や食事を抜いたりしないようにして、体調を整えておきましょう。休憩時間や体育の時間、登下校時にはマスクははずしてもよいとなっています。(ただし、人と十分な距離をとって、会話はひかえる)下校時は、はずしてもよいことを声かけしています。熱中症対策が優先ですので、ご理解ご協力をお願いします。



今年度の歯科検診の結果、むし歯のない人は256人(83.9%)で、むし歯の見つかった人は、49人(16.1%)でした。また、むし歯になりそうな人(要観察歯)27人、歯に「歯垢」がある人と「歯肉炎」になっている人を合わせると88人(28.9%)もいました。

マスクをずっとしていると、口呼吸が習慣になって口の中が乾燥し、むし歯をつくりやすくなったり、歯肉炎になりやすい、口臭の原因になる、歯並びにも影響すると予測されています。

食べたらみがく習慣とよく噛んで食べる。口を大きくあけて口まわりの筋肉を使うよう意識することが必要だといわれています。

## 続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

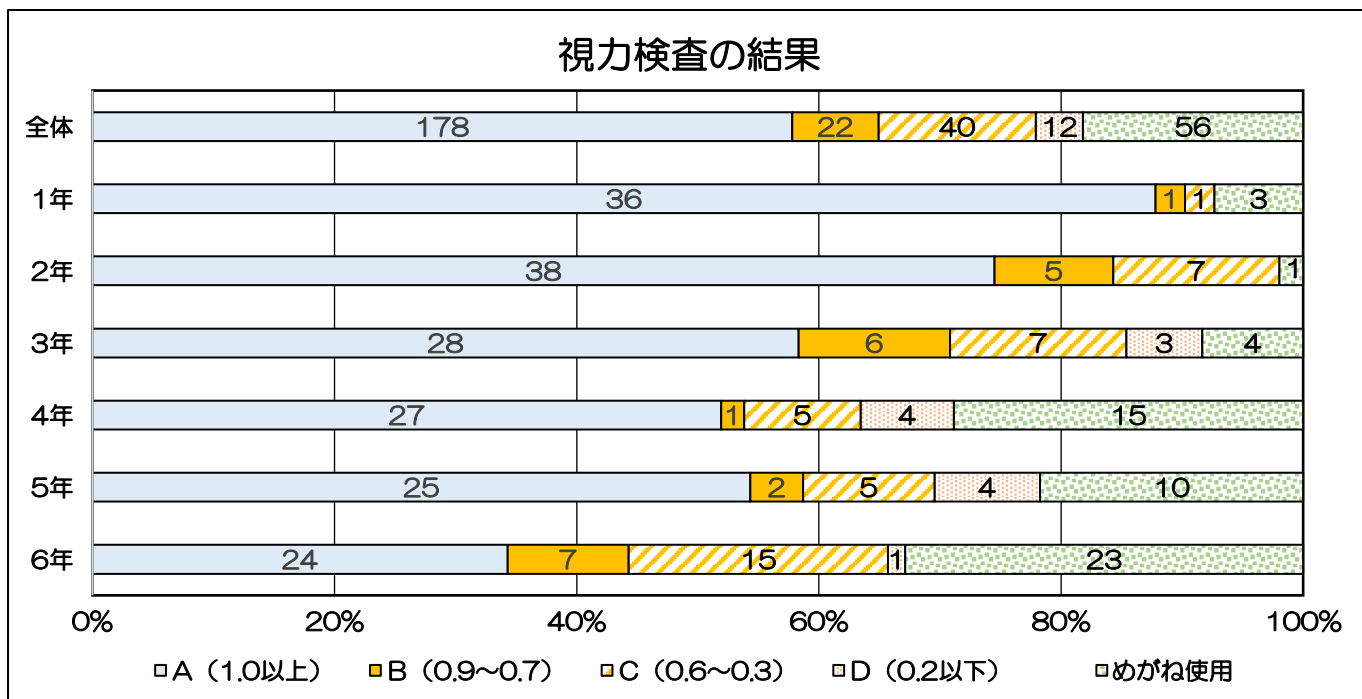
※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

# 視力低下に注意！

A（1.0以上）未満の児童が全体の42.2%で、昨年度（41.9%）よりさらに多くなっています。全国調査においても、視力低下は課題になっています。

家庭でのゲームやチューブを寝るまでやっているという人が、低学年でもいるようです。寝る1時間前には、電源を切って、早寝早起きで、よい生活リズムをつくりましょう。

ご家庭でも、声かけをしていただければと思います。

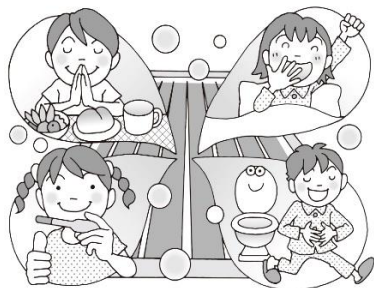


## 水泳授業がはじまっています。



2年ぶりに水泳授業がはじまりました。とても楽しみにしていたので、コロナ感染症の対策をしながらの水泳ですが、子どもたちは、決まりを守りながらがんばっています。

プールでのけがや事故が起きないように、次のことには十分気をつけましょう。



プールに入る日は、  
体調万全ですか？



目の病気はないかな？



爪は切りましょう



耳そうじもしておこう