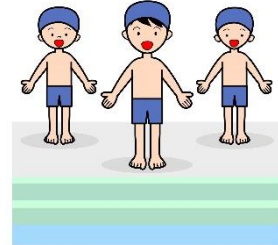


すくすく



No. 3 平成30年6月1日(金)

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります。



あんぜん たの すいえいがくしゅう
安全で楽しい水泳学習のために…

すいえい まえ 水泳の前のチェックを、毎日必ずしましょう。

まえ ひ 前の日

- つめは短く切る。
- 早めにふとんに入り、よくねる。

とうじつ あさ 当日の朝

- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 朝、おうちで健康観察をする。
(発熱はないか、体調はすぐれているか)
- ※プールカードへの記入も忘れずに。



はい まえ プールに入る前

- シャワーで体をしっかりあらう。特に頭は帽子をとって、よくあらう。
- 準備運動をしっかり行う。ストレッチで筋肉をよく伸ばしておく。
- 帽子やゴーグル、タオルは自分のものを使う。貸し借りはしない。
- ※体調がよくないと感じたときは、すぐに先生に言う。むりをして入らない。



で プールを出るとき

- シャワーで体をしっかりあらう。

けんこうしんだんご がんか じびか じゆしん ひと ていしゆつ ひと すいえいがくしゅうまえ
○健康診断後、眼科や耳鼻科の受診カードをもらった人で、まだ提出していない人は、水泳学習前に
病院に行きましょう。

○じゆくじゆくした傷のある人や、絆創膏を貼っている人は、プールに入れません。

保護者の方へ

◆フッ素洗口が始まります。

今年度も、フッ素洗口が始まります。全校児童を対象に、6月5日(火)から開始します。
来週から、歯みがきセットといっしょに、フッ素洗口コップも持たせてください。

◆麻しんについて。

愛知県でも感染者が出ており、非常に感染力の強い感染症です。予防法は、子供・大人ともに、
ワクチンの接種です。文部科学省から、麻しんの予防接種を、必要回数の2回接種していない場合
には、予防接種を検討する必要があると通知がありました。接種されましたら、学校までお知らせ
ください。

受診が必要な子は、歯医者へ行きましょう。

昨日、歯科検診が終わりました。全員に、後日歯科検診の結果(ピンク色の用紙)をお渡しします。むし歯・歯肉炎・歯石(歯医者さんでしかとれない歯の汚れ)・要注意乳歯(永久歯が生えるのをじゃましている乳歯)・その他のために歯医者さんに行かなくてはならない子は、早く受診して、歯医者さんにみてもらいましょう。

6才臼歯をむし歯から守ろう!



6才臼歯ってなに?

みなさんが、だいたい6才になると生えてくる永久歯(大人の歯)です。大きくて、根っこが深く、かむ力も一番強いので、「歯の王様」と言われます。

でも…一番むし歯になりやすいのは、実はこの6才臼歯です。

6才臼歯がむし歯になりやすい理由

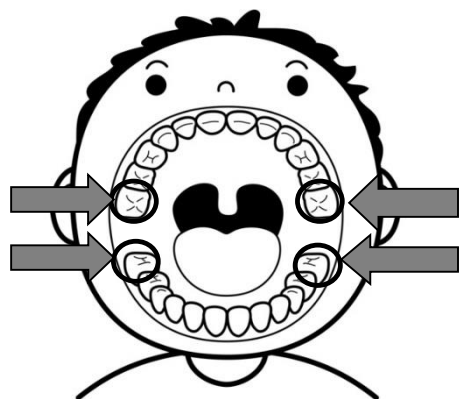
- ① 生えて2年くらいは、歯の表面がとてもやわらかい。
- ② 歯のみぞが深くて、でこぼこしている。
- ③ 一番奥にある。

歯ブラシが届きにくく、みがきにくい。

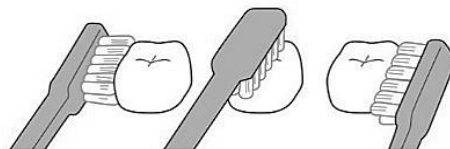
まず6才臼歯をむし歯から守ることを意識して、歯みがきすることが大切!

6才臼歯のみがき方 ~おうちの人といっしょにやってみよう!~

【6才臼歯】前から数えて6番目の歯。



かみ合わせ、外側のかべ、内側のかべに、毛先をあてて、その1本をみがくつもりで、ていねいにみがく。



歯ブラシの毛は開いていないかな?

毛が開いてくると、正しくみがくことができません。新しいものに替えるサインです。毎週、持ち帰ったときに、おうちでチェックしましょう。