



だんだんと暑い日が多くなってきましたね。梅雨明けや急に気温が上がった日は、身体が暑さになれておらず、熱中症になりやすいです。日頃から、こまめな水分補給や休息をとることを心掛けてください。のみものは、ミネラルの多い麦茶がおすすめです。また、汗ふきや手洗い後のためのハンカチやタオルも忘れないようにしましょう。

7月の後半からは夏休みが始まります。元気に夏休みが迎えられよう、体調に気をつけて過ごしましょう。

## 笹目小の歯科健診の結果

本年度の歯科健診で【むし歯】の児童は全学年で51人いました。

むし歯は自然に治るものではなく、治療が必要な歯の病気です。そのままにしておくと、どんどん症状が悪化してしまいます。それは、大人の歯（永久歯）でも子供の歯（乳歯）でも同じです。受診が必要というお知らせを受け取った人は、早めに歯医者に行きましょう。

☆乳歯のむし歯をそのままにすると...

- むし歯が歯の中の神経まで達しやすくなる。（むし歯が重症になる）
- しっかりかめない。
- あごやあごの関節の成長が十分に育たない。
- 永久歯の歯並びが悪くなる。
- 体の不調がおこる。（頭痛、肩こり、気力が続かないなど）
- やわらかい食品を好んで食べるようになるため栄養がかたよる。



## 6月の学校公開2年生の歯みがき学習を行いました！

当日は、戸田市福祉保健センターの保健師さんと歯科衛生士さん5名をお招きして、2校時、3校時で行いました。2年生は、第一大臼歯が生えそろう時期であるため、奥歯を中心に歯みがきの仕方をていねいにご指導いただきました。

## ◎まとめ

### ☆ハブラシの選び方

- ・ブラシの大きさは、人差し指の第一関節くらいのもの（大きすぎても小さすぎても上手く磨けない）
- ・ブラシは平らなもの（凹凸のあるものは、力が入りづらいため）

### ☆仕上げみがきについて

- ・小学4年生（10歳くらい）までは、仕上げみがきが必要（歯が生えそろっておらず、うまく磨けないため）

### ☆第一大臼歯について

- ・前から6番目にある歯で、歯の中で1ばん大きい
- ・1ばんかむ力が強い
- ・これから生えてくる奥歯の歯並びの基準
- ・みがきづらく、むし歯になりやすいので注意する

## ◎6月の保健委員会【歯と口の健康朝会】発表◎

健康劇を通して、【歯みがきの大切さ】を呼びかけました。  
7月から、低学年を対象に歯科指導を行っていきます。

## からだ ふちょう 【～体の不調～】

きそくただ せいかつしゅうかん  
規則正しい生活習慣で

よぼう  
予防しましょう。



あせ  
汗をかいたらこまめにふこう

なつ  
夏バテかも…こんな「ふちょう」ありませんか？

おなかのちょうしがよくない

しょくよくがわからない



だるい、ぼーっとする

やるき・げんきがでない

