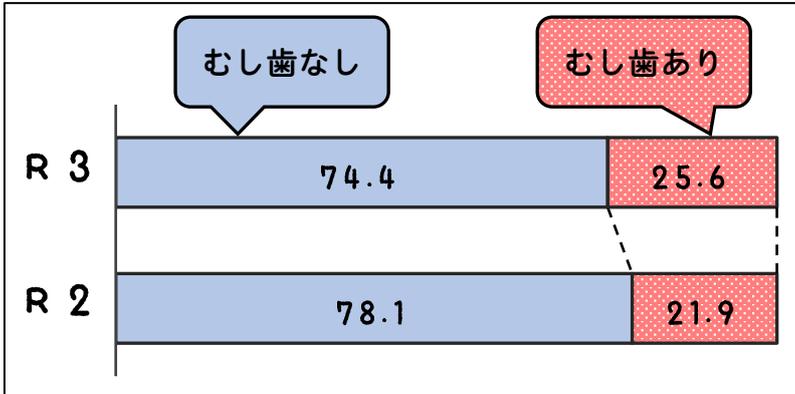




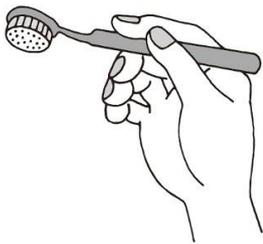
## 歯科検診の結果をお知らせします！



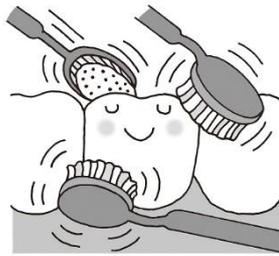
今年は「むし歯があった人」の数がすこし増えていました。ですが、歯垢(よごれ)やみがき残しがあった人の数はグーンと減っていました！！みなさんの歯のみがき方がじょうずになっていることがわかります！

ていねいに歯をみがくだけでなく、おやつのとり方などにも注意してむし歯にならないようにしたいですね。

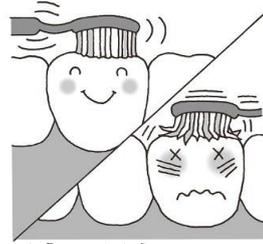
## やってみよう！ じょうずな歯みがきのコツ♪



① えんぴつと同じように持つ



② ハブラシの動かし方をくふうする



③ 軽い力でみがく



④ かがみを見てみがく

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

# 保護者の方への保健だより

## 歯科検診の結果を配布しました



先日、今年度の歯科検診結果を配布しました。ご覧いただけましたでしょうか。  
(異常なしのお子さんにも全員お渡ししています。)治療や検査が必要な歯があった人は、ぜひ早めの受診をお願いします。表面にも書きましたが、むし歯の保有率が増加傾向にあります。むし歯にならないようにするためには、食後の丁寧な歯みがきを欠かさないことはもちろん、甘いものをダラダラ食べない、糖分を含む飲み物を摂りすぎないといった食の「習慣」も大切です。

また、夜眠っている間は唾液の分泌量が減って特にむし歯になりやすいため、ご家庭でも寝る前の歯みがきの声かけや仕上げみがきをぜひお願いします。



## この時期注意したい感染症

てあしくちびょう 手足口病	いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱	ヘルパンギーナ	アタマジラミ
			
手のひら、足の裏、手足の甲、肘や膝、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や水疱ができます。37～38℃程度の熱が出ることもあります。	プール熱と言われるもので、出席停止となります。高熱が出て、のどの痛み、充血、めやに、リンパの腫れなどが約1週間ほど続きます。	発熱とのどの痛みが特徴で、高熱が数日続きます。口の中の天井の奥(軟口蓋)を中心に小さな水疱ができ、潰れて潰瘍になります。	頭部に寄生し、吸血された部位にかゆみが出ます。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。帽子やタオル等の共用は控えます。

## 学校感染症による出席停止について

医療機関で感染症と診断された場合は、速やかに学校へご連絡ください。出席停止となるものもありますので、その際は登校はお控えいただき自宅での休養をお願いします。(※医師により感染のおそれがないと認められた場合は、登校可能です。)出席停止は、原則としてご家庭からの連絡があった日からとなります。