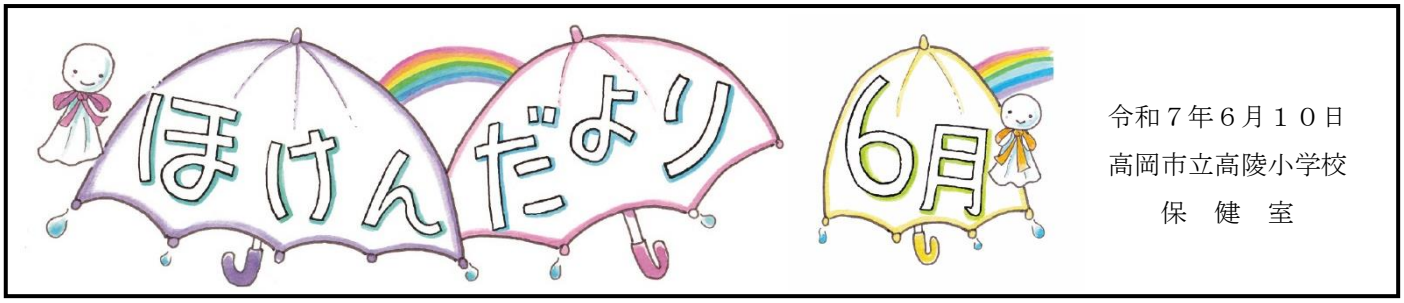
（第一子）



令和７年６月１０日
高岡市立高陵小学校
保　健　室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強くて健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表わします。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

第１回アウトメディアでスマイル週間を終えて

【児童の感想】

- わたしは、いつもお父さんに起こしてもらっても、ぐずぐずしてしまいます。でも今週はがんばって起きました。１年生の時は決めた時間に寝ることがあまりできなかったけど、今週はできたのがうれしかったです。（２年）
- いつも朝起きたら目がぼやぼやしているけれど、アウトメディアを守ったら朝起きてスッキリします。朝ごはんもおいしく食べられました。これからも規則正しい生活をしたいです。（３年）
- 自分で決めた時間より先に寝たり、起きたりできました。アウトメディア週間が始まる前は、ゲーム等を多くやりすぎていたけれど、アウトメディア週間は家族と散歩に行ったり、ゲームのほかにできることをしたりしてすごせてよかったです。（４年）
- 寝る１時間前にメディアをやめたら朝すっきり目が覚めて疲れがとれたと思います。メディア利用時間を１日１時間以内は難しかったけれど、１時間以内にできた日は時間に余裕ができて、いつもより宿題が早く終わりました。（６年）

【保護者の感想】

- 一緒に絵本を読んだり、折り紙をしたりして、心穏やかな時間が過ごせました。これからも継続して充実した時間を作っていきたいです。（１年）
- 自分の決めた目当てを実行して、よくがんばっていました。お手伝いをしてくれることが増えて、とてもうれしかったです。続けられるようにがんばろうね。（５年）

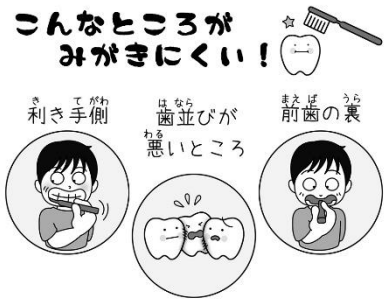
各家庭でのご協力ありがとうございました。１回目アウトメディア週間は終わりましたが、普段の生活でも意識が継続するよう、学校でも呼びかけていきたいと思います。第２回目は９月に実施します。今後も子供たちが上手にメディアと付き合って、元気にスマイルで過ごせるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

みなさんは毎日歯をみがいていますか？「みがいている」と「きれいにみがけている」では意味がちがいます。健康な歯と口のためには自分の歯に合ったていねいな歯みがきが大切です。自分の歯みがきを振り返り、みがき方を見直してみましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

こんなところがみがきにくい！



5年生で「歯と歯ぐきの健康について」学習しました！

「１０～１４歳の約４割は歯肉炎」と聞き、子供たちはとても驚いていました。歯肉炎は歯ぐきがはれたり、血が出たりする病気です。放っておくともっと重い「歯周病」になってしまいます。早めに正しい歯みがきをして、原因となる歯こうを取りのぞくことで、歯肉炎は治ります。歯みがきだけでは歯と歯の間の歯垢は６割しか取れないため、デンタルフロスも一緒に使うことが大切です。

大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？

- 朝早く起きて、歯をみがく時間をつくって、歯みがきをがんばりたい。（１組女子）
- デンタルフロスを使って歯こうを取って、すみずみまできれいな歯にしたい。（２組男子）
- 毎日、ていねいに歯みがきをして、定期的に歯医者さんに行く。（３組女子）

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき ＝ セルフケア

＋

定期的な歯医者さんへの受診 ＝ プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

お知らせ

歯科検診終了後、治療カードを発行しています。

結果が「要受診」は早めにかかりつけ歯科医へ受診してください。「経過観察」「異常なし」の場合も定期的に歯科医で検査やクリーニングを受けることをおすすめします。