

すこやか



雨が^{あめ}続く^{つづ}季節^{きせつ}となりました。雨が^{あめ}降ると^ふ気圧^{きあつ}で^{たいちよう}体調^{くず}を崩したり、気分^{きぶん}がふさいでしまった^{ひと}りする人もいますね。一方で、実は^{いっぽう}雨の日^{じつ}は、自分^{じぶん}と向き合^むい心^{こころ}や体^{からだ}を休める時間^{やす}を作るのにも向^むいています。外出^{がいしゅつ}する人^{ひと}が減^へって、外界^{がいがい}からの音^{おと}が減^へった静けさや、しとしとと揺^ゆらぐ雨音^{あまおと}は心^{こころ}を落^おち着^つかせてくれるものでもあります。情報^{じょうほう}があふれている時代^{じだい}だからこそ、静けさ^{しず}を感じ^{かん}られる時間^{じかん}は貴重^{きちよう}かもしれませんね。



朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんを^{あさ}しっかり^た食べていますか。朝ごはんを^{あさ}食べると、^{つぎ}次のような^よいことがたくさんあります。

目が覚める

(胃腸^{いちょう}が刺激^{しげき}されて、体温^{たいおん}が上がる)



脳^{のう}にエネルギーが
補給^{ほきゅう}される

午前中から

運動^{うんどう}や勉強^{べんきよう}などを頑張^{がんば}れる



うちが^て出やすくなり、
体^{からだ}の調子^{ちようし}が整^{ととの}う

朝ごはんを^{あさ}しっかり^た食べるために、普段^{ふだん}から早寝^{はやね}早起^{はやお}きを心^{こころ}がけましょう。また、遅い時間^{おそ}に夜食^{じかん}をとらないことも大切です。

気温に合わせて衣服で調整を！



雨のため^{あめ}冷え込^ひむ日、外は暑^{あつ}くてもエアコンが効^きいている室内^{しつないどう}等では、半袖^{はんそで}Tシャツで
は寒^{さむ}く、体調^{たいちよう}を崩^{くず}すケースがあります。気温^{きおん}や室温^{しつおん}に合わせて脱^ぬぎ着^きできる洋服^{ようふく}（上着^{うわぎ}）
の持参^{じさん}をお願いします。



内科・眼科（視力除く）・耳鼻科の結果お知らせを受け取った方へ

未提出^{みていしゅつ}の場合、水泳^{すいえい}学習^{がくしゅ}の参加可否^{さんか}に関わりますので、至急^{ききゅう}受診^{じゆしん}していただき、「報告書^{ほうこくしょ}」
をご提出^{ごていしゅつ}ください。詳細^{しようさい}は「すこやか（ほけんだより）5月号^{がつごう}」を^{らん}ご覧ください。



「登校許可証明」について

武蔵野市では、「学校において^{がっこう}予防すべき^{よぼう}感染症^{かんせんしょう}」（インフルエンザ、コロナ、水ぼうそう、溶連菌^{みず}、感^{ようれんきん}染性^{かん}胃腸炎^{せんせい}、流^{りゅう}行性^{こうせい}角結膜炎^{かくけつまくえん}など）により出席^{しゅっせき}停止^{ていし}となった場合、登校^{とうこう}時に医^い療^{りょう}機^き関^{かん}から発^{はつ}行^{こう}される
「登校許可証明^{とうこうきょかしやうめい}」が必要^{ひつよう}です。登校^{とうこう}前^{まえ}に医^い療^{りょう}機^き関^{かん}から登校^{とうこう}の許可^{きょか}を得^えて、「登校許可証明^{とうこうきょかしやうめい}」の発^{はつ}行^{こう}を受^う
けてから登校^{とうこう}してください。

* 裏面^{うらめん}もご覧ください *

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、歯肉から血が出ることはありませんか。むし歯は昔より減ってきていますが、歯肉の状態についてはまだまだ改善が必要です。そこで、歯みがきヒーローに、歯肉の状態をよくする方法とおやつの取り方について教えてもらいましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯から血が出る！のひみつの巻



歯をみがいているときに歯肉から血が出る人はいるかな。もしかしたら、みがき力が強すぎるかもしれないね。他にも理由があるとしたら・・・歯肉をよく観察してみると分かるかも。歯肉はどうなっているかな。

1 歯ぐきをよく観察する

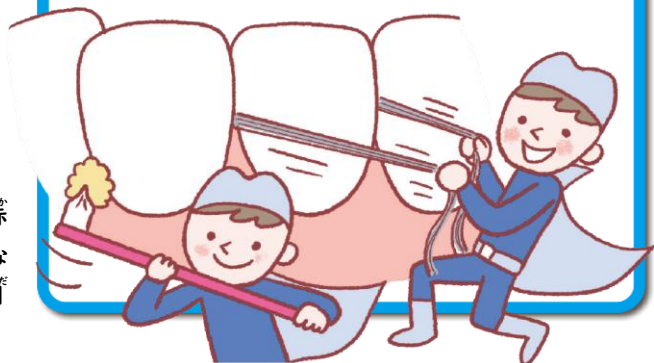
ここにみがき残しなどの汚れがたまる。

何もしないと、どんどん炎症が広がっていくよ

歯肉は、ピンク色でピンと張りがあると健康です。赤くはれていたり、ふくらんでいたりしたら、歯肉炎になっているかもしれません。歯肉炎は、歯と歯肉の間に汚れがたまることで起こります。

2 歯と歯の間をきれいにみがく

歯肉炎は、歯垢をしっかり落とせば治すことができます。デンタルフロスやタフトブラシで歯と歯の間の汚れを落としましょう。



おやつの時間、あなたはどっち？

① おやつはゆっくりと



② おやつは時間を決めて



※歯肉炎は、きちんと歯みがきをすることで治すことができます。特に寝る前にはていねいにみがく習慣をつけましょう。