



令和6年6月6日
新座市立第四小学校
保健室

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。衣服で調節する、汗をかいたら着替えるなど、お子さんの体調管理をお願いします。また、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとることも大切です。もうすぐ来るピカピカの夏にそなえて元気に過ごしたいものです。



6月4日～10日は

もくひょう
「ひとくち30回！」

よくかんで食べよう

歯と口の健康週間



ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく、やわらかくして飲みこみやすくするだけでなく、体についての大事な働きもしています。



脳を元気にする



かんであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養素が送られます。

あごがしょうぶになる



歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

太りすぎをふせぐ



よくかむことで脳が「おなかいっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを洗い流したりします。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



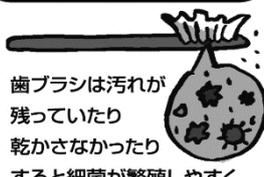
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や1ヵ月以上使っている時は新しいものに交換しましょう。1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるのかもしれませんが、注意してみがくようにしてください。



スポーツ振興センターについて

新座市では、すべての児童に、学校でケガをして病院にかかったときの保険として『日本スポーツ振興センター』に加入していただいています（掛金は新座市が全額負担）。

保険内診療で支払われた費用は、日本スポーツ振興センターから給付を受けられます。1つの災害の治療にかかった費用が1500円以上（接骨院の場合5000円以上）の場合が対象となります。学校で起きたけがについては市の「こども医療費」は使用しないでこちらを優先していただきますよう、お願いします。また、病院を受診された場合はすぐに担任までご連絡ください。