



6月は「**歯と口の健康週間**（6月4～10日）」があります。この期間を中心に、本校では、ご家庭に「**親子カラーテスト**」と「**歯と口の歯っぴーカード**」に取り組んでいただいています。ご協力よろしくお願いいたします。

学校全体ではお休みは少なめではありますが、**溶連菌感染症**、**新型コロナウイルス感染症**の報告があります。感染症対策には、**手洗い・うがい**、**咳エチケット**。これからも続けていきましょう。

6月に入って、暑い日もあれば肌寒い日もあり、体が気温の変化に慣れないようすを見かけます。急な暑い日に備えて日頃よりしっかり水分をとるようにしましょう。

夏の衣服で調節しよう

あせを多くかく夏は、体から出た熱が衣服の中にもこるうえ、べたつきやすくなります。

えり元やそで口などが開いた形の衣服を着ることで、布とはだの間に「**空気の通り道**」ができて、体から出た熱が外へにげるため、すずしく感じます。



汗をかいたら顔を洗えるように「**汗ふきタオル**」を持ってくるといいですね。

歯と口の健康を保つために

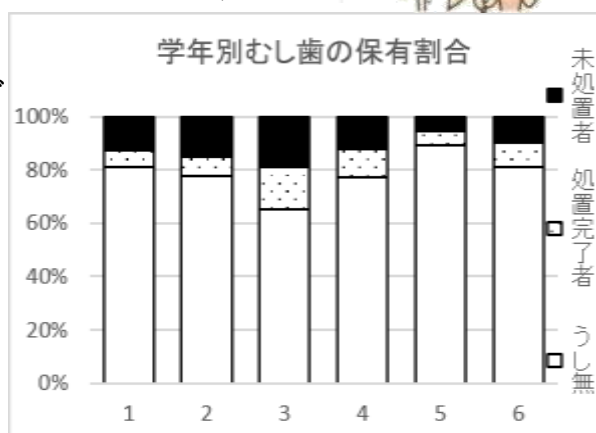


～歯科検診より～

末広小の児童のむし歯がある子は50名。むし歯の数は全部で127本(う歯保有率11.1%)でした。年々減っています。

一方増えているのが「**歯列・歯並びの悪さ**」です。軽度(経過観察)が32名、要受診は22名、合わせて54名にもなります。その原因に、顎の骨が十分に発達せず、歯がきれいに並ぶスペース不足があげられます。

毎日できる対策としては、「よく噛んで食べる習慣」や「鼻呼吸」を意識すること。また定期的に歯科医院で診ていただくようにしましょう。

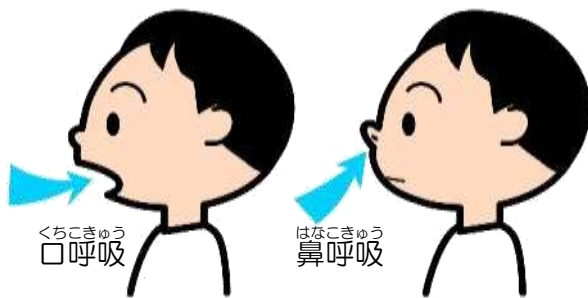


呼吸は 鼻から？口から？

皆さんは、空気を吸ったり、吐いたりしていると思います。このことを呼吸といいます。

あらためて、どうやって息をしているか考えてみましょう。

鼻からすう（鼻呼吸）？ 口からすう（口呼吸）？



健康のためには「鼻呼吸」が断然おすすめです。

鼻は、吸い込んだ空気を体に適した温度・湿度に整える「エアコン」や、花粉などの異物を除く「空気清浄機」の役割を果たします。



チェック

1つでもあてはまったら口呼吸の可能性あります。
3つ以上なら赤信号です。



あいうべ体操で 鼻呼吸へ



①から④を1セットとして一日30回毎日続けます。
舌や口元の筋肉がきたえられます。