



運動会も無事に終わり、プール開きの時期になりました。

蒸し暑い日も多く、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすくなります。また、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすくなります。日頃から、「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を心がけて、6月も元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

みがき残しチェックをしてみよう！



本日、カラーテスター（歯垢顕示錠）を配付しました。

これは、うまくみがけていないところ、つまり歯垢が付着しているところが分かるものです。

ご家庭でぜひ、みがきが足りないところをチェックしてみてください。

【使用方法】

- ① 一錠を口に入れ、細かくかみ碎きます。
  - ② 細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつけます。
  - ③ 一度軽く水で口をすすぐ。
- 歯垢が付着している部分が赤く着色されます。  
（汚れているほど、濃く着色されます）

カラーテスター成分

乳糖，結晶セルロース，ステアリン酸マグネシウム，タルク，食用赤色104号，香料（オレンジ由来），サッカリンナトリウム，プロピレングリコール

先天性色覚異常について



先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

＜相談などについて＞

日常生活において、「絵を描く際に色を間違っただけ塗りつけたことがある」、「暗いところでは色の区別が付きにくい」など、不安なことや気になることがありましたら、眼科医への受診をお勧めいたします。また、学校で健康相談を受けることもできます。その場合は、養護教諭 千葉まで相談いただければと思います。

6月の保健行事

6月 4日（火）	内科検診・運動器検診（問診票による結核検診含む）	2・5年生
6月15日（木）	//	1・6年生
6月22日（木）	//	3・4年生



\*女子は、シャツ、タンクトップなど着用させてください。