

○ 6月の歯と口の健康週間の取り組み

6月4日がむし歯の日であることから、6月6日（月）～10日（金）まで、歯と口の健康週間を実施しました。

保健委員会では、むし歯になるまでの歯の模型を作成し、保健室前廊下に掲示しました。掲示板を見た子供たちから「むし歯だ！汚いね」や「健康な歯はピカピカだね」等、掲示板の前に立ち止まって、話している様子が見られました。

また、朝活動の時間に各学年に歯の指導を行いました。指導後には、子供たちから「歯ブラシの使い方を横だけじゃなくて、縦にして使いたいです」や「1つ1つの歯に役割があることを知りました」等の感想がありました。

歯は一生使い続けるものです。子どもたちの歯を守っていくためにも、ご家庭でも、歯磨きの指導や定期的な歯科医院への受診をお願いいたします。



○ 水筒持参について

気温が高く、熱中症にかかる危険性が高い日々が続いています。水分補給は熱中症予防には欠かせません。

多くの子供たちは水筒を持参している状況ではありますが、まだ持ってきていない子供や、持ってきていても水分が足りていないという子供が見られます。

先日のお便りでお知らせしたように、熱中症の危険性が高い毎日の中であるにもかかわらず、本校の滅菌機の故障に伴い、現在水道水を飲めない状況となっております。

学校でも飲料水を用意しておりますが、日頃よりも多めの水分を持たせていただき、子どもたちの熱中症予防にご協力をお願いいたします。

清涼飲料水の飲みすぎ注意!



暑い日、のどの渇きをいやそうと、つい清涼飲料水を飲みすぎてしまいがちです。清涼飲料には、スポーツドリンク、炭酸飲料、果汁飲料、コーヒー等がありますが、甘味のあるものに含まれる糖分の量は意外に多く、知らないうちに砂糖（糖分）のとりすぎになりがちです。

Q 清涼飲料水1本*に含まれる糖分の量はどれくらいでしょうか。
*清涼飲料水のうち、糖分を含むスポーツドリンク、炭酸飲料、果汁飲料、エナジードリンク、コーヒーなどの場合。

				① 3～5グラム
				② 20～35グラム
				③ 40～65グラム

A ③ 40～60グラムが正解。
 角砂糖（1つ4グラム）に換算すると、1本の清涼飲料水に10～17個ほどの糖分が含まれていることとなります。清涼飲料水にはいろいろな種類がありますが、甘味のあるものには、私たちが思っている以上に糖分が含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。

