

ほけんだより

なつやすみ号

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。長い休みの間、出かけることも増えると思います。楽しく元気に夏休みが過ごせるよう、体の健康や安全には十分気をつけましょう。9月にみなさんから、「夏休みの楽しい思い出」のおはなしが聞けることを楽しみにしています。

夏休みをげんきにすごすために…

① 熱中症対策をしっかりとしよう

- ☆水分をこまめにとりましょう。
- ☆外へ出るときはぼうしをかぶりましょう。
- ☆体調がわるいときは無理をしません。おかしいなと思ったらすぐに近くのおとなの人へ伝えましょう。
- ☆汗をかいたらタオルなどでしっかりとふきましょう。



② 規則正しい生活をしよう

- ☆早ね早おきをしましょう。
- ☆食事は時間を決めてしっかりと食べましょう。
- ☆食べたら歯みがきをしましょう。
(みがいたら歯みがきカードに色をぬりましょう！)
- ☆テレビやゲーム、スマホなどをつかうときは時間を決めて、「見すぎ・やりすぎ」のないようにしましょう。
- ☆毎日お風呂に入ってから体の清潔を保ちましょう。



朝ごはんは「栄養」「水分」「塩分」がとれます。暑い夏こそしっかりと食べましょう！



《夏こそお風呂》 ～ほけんしつまとめしき①～

夏のあつさに負けないからだにするために有効な方法の1つが、お風呂につかることです。お風呂でからだがあたたり、汗が出ることで汗を出す腺(汗腺)のはたらきが活発になり、汗をかきやすいからだになります。ぬるめの38～40℃のお風呂に長めに入るのがおすすめです。夏のお風呂はかなり汗をかくので、お風呂の前後に水分をとりましょう。

は がく しゅう 歯の学習をしました！

6月下旬から7月にかけて、1～3年生の各クラスで、歯の学習をしました。前半は「なぜむし歯になるんだろう？」とむし歯の原因を学び、後半は歯の染め出しをしました。「歯こう（プラーク）」に色がつく薬剤を六歳臼歯や前歯に塗布し、どんなところに歯こうがつきやすいのかを確認しました。最後に、薬剤がとれるまで鏡を見ながらいていねいにみがきました。

☆こどもたちのかんそうより

- ・いままでよりもはがツルツルになってうれしかったです
- ・これからがんばってはをみがきたいです
- ・給食のあとのみがきもじょうずにできました
- ・しっかりみがかないとしこうがたまることがわかりました



☆学校歯科医 室谷先生より アドバイス



- ・小学生の間は、子どもの歯（乳歯）からおとなの歯（永久歯）に生えかわる時期で、むし歯も増えてしまいます。とくに第一大臼歯（六歳臼歯）は奥に生えていてデコボコも大きいため、子どもだけではうまくみがくことが難しいです。
小学生の間はおうちの方の仕上げみがきが必要です。（最低でも3年生までは…）
- ・歯をみがくときは、力いっぱいみがくのではなく、「こまかく、軽い力で」みがくようにしましょう。
- ・子どもが使用するはぶらしは「ヘッドがちいさいもの」がおすすめです。

☆おうちのかたへ



- ・4～6月に実施した健康診断（歯科検診・視力検査・聴力検査など）の結果、治療や受診が必要な人は、時間がとれる夏休みの間に受診・治療されることをおすすめします。受診後は学校に書類を提出してください。
- ・保健室からの夏休みの宿題として「なつやすみはみがきカレンダー」を配布します。むし歯予防には、食後の歯みがきが大切です。おうちの方からもお子さんに歯みがきをするように声をかけてあげてください。歯みがきだけでなく、夏休み中子どもさんの生活を見守ってあげて欲しいと思います。よろしくお願ひいたします。