



湖南省立岩根小学校

ほけんしつ

令和元年7月

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とおもいます。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。特に、暑い時期ですので熱中症には気を付けましょう。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ふきましょう。



裏面に「熱中症」について詳しく掲載しています。



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。
- ☆食べたらずみがきをしましょう。
(みがいたら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。



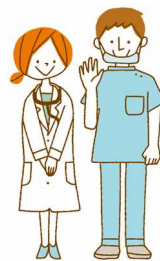
朝ごはんは「栄養」「水分」「塩分」がとれます。暑い夏こそしっかりと食べましょう！



《夏こそお風呂》 ～ほけんしつまめちしき～

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まり、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。夏のお風呂は汗をかくので、お風呂の前後に水分をとりましょう。

し か けんしん けっか 歯科検診の結果より...



★歯や口がけんこうな人★

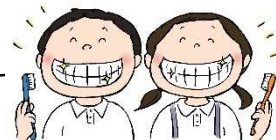
※むし歯や歯肉炎がなかった人。欠席の人は含まれません。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
34人中 13人 (38.2%)	38人中 14人 (36.8%)	40人中 8人 (20.0%)	36人中 11人 (30.6%)	25人中 14人 (56.0%)	37人中 16人 (43.2%)

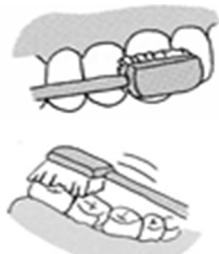
5～6月におこなった歯科検診の結果です。歯科連絡カードで「赤シール」だった人は、歯医者さんで治療や相談をしてください。むし歯がなくて、歯肉炎や歯石の付着・歯並びなど（口腔のようす）で治療や相談が必要の人もたくさんいました。歯並びなどしばらく治療されない場合は、「歯の連絡カード」にその旨を記入して学校に返してくだされば結構です。むし歯になりかけやむし歯のある人は、それ以上進まないよう早く歯医者さんへ治療や相談に行きましょう！「歯」は一生の友だちです。



「歯みがきチェックカレンダー」は、保健室からの宿題です！
9月2日に出してくださいね。



じょうずな歯みがきのコツ！！



←前歯はハブラシを
90度にあててみがく

↑かみ合わせ部分は
奥歯までしっかりと



↑歯と歯ぐきの間は、
ハブラシを45度に

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいため、むし歯になりやすいです。

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。また、カレンダーには「おうちのひとより」の欄を設けています。お手数ですが、お子さまの歯みがきの様子を見ていただき、感想やアドバイスなど一言記入していただきますようお願いいたします。