

ほけんだより 7月

浜岡東小学校
保健室



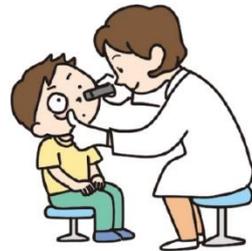
梅雨は明けていませんが、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきたいです。

もうすぐ
おつやす
夏休み!

長い休みは、 元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、
時間がとりやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろ
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や
冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はき
のうより少し早く、明日はさらに早く…。
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎
日の早起きにつなげたいですね。



暑さからだを
慣らそう!

暑熱順化



暑熱順化の2つのポイント~

① 汗をかく

からだを動かしたり、お風
呂に入って汗をかいたりする
ことで、汗に含まれる塩分が
体の外に出る前に再吸収
される仕組みが向上します。

② 周りの温度を調整する

エアコンの設定温度を高め
にしたり、比較的涼しい
時間帯には室内に外気を取り
入れて過ごしたりすること
で、高い気温への慣れを促進
します。ただし、自分の状態
をよく把握し、負担にならない
程度に!

保護者の方へ

例年行っている「げんきになるカード」を、今年度も長期休み明けに実施したいと考えていま
す。去年の結果から、「睡眠時間を確保できている子とできていない子の差」や「歯磨きをしてい
ない子の多さ」を感じました。長期休み中の生活習慣の乱れは、休み明けの健康に影響を及ぼしま
す。お子さんと夏休みの過ごし方について話し合う時間を作っていただけると幸いです。
よろしく願いいたします。



1・3・5年生 歯科指導がありました



特別介護老人ホーム「灯光園」の歯科衛生士さんをお迎えして歯科指導をしていただきました。

1年生

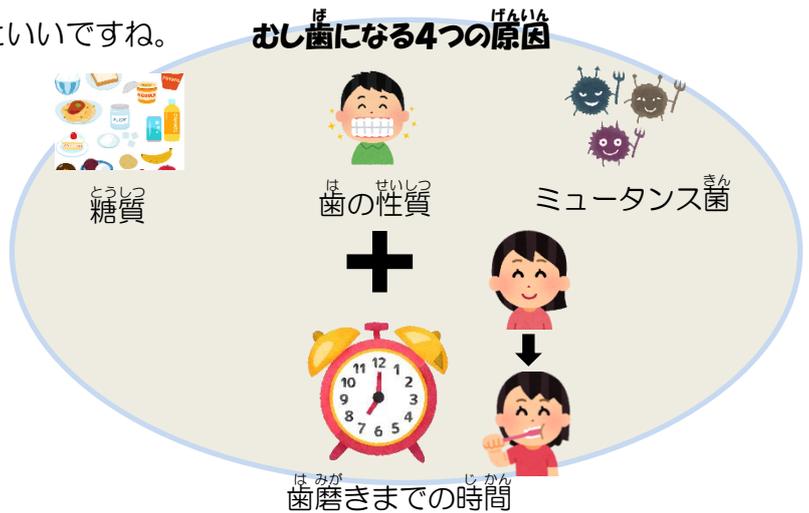
一番始めに生えてくる大人の歯と言われる「6歳臼歯」は噛む力が強く、歯並びの要となる大切な歯です。その一方、一番奥に生えていたり、生え始めは他の歯より背が低かったりすることから磨きにくく、むし歯になりやすい歯でもあります。6歳臼歯がむし歯にならないために、場所に合わせてどんな磨き方をしたらよいかを教えてくださいました。



3年生

3年生は、乳歯から永久歯に生え変わっている途中の時期です。どうしてむし歯になるのを知り、今の時期の健康管理についても知ることができました。乳歯と永久歯が同じくらい混在しているからこそ、工夫した歯磨きができるといいですね。

むし歯になる4つの原因



5年生

5年生は歯ぐきに炎症が生じる「歯肉炎」について勉強しました。誰にでも起こりうる歯肉炎は、小学生でもなっている人がいます。どうやったら、歯肉炎を予防できるのかを学習しました。また、デンタルフロスの使い方についても教えてください、実際にみんなで練習しました。



～歯磨きのポイント～



かがみ 鏡を見てみがくよ♪

みがく 順番を決めるといいよ♪

えんぴつ 持ちでやさしくみがくよ♪



夏休み中も歯みがきを忘れずに！