

# ほけんだより

7月

平成25年 7月 栃木市立皆川城東小学校

7月に入り暑さも本格的になってきました。もうすぐ楽しみな夏休みがやってきます。暑さに負けないで、元気に過ごしましょう。

## 夏休みも規則正しい生活をしよう



### 熱中症を防ぐために

- ・服装は吸湿性、通気性のよい素材のもの  
屋外では、白っぽい服を着ましょう。
- ・睡眠を十分にとりましょう。
- ・体調の悪いときは、早めに休みましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。



### おうちのかたへ

夏休みは治療のチャンスです。現在、視力1.0未満の児童の受診率は約50%ですが、歯科はまだ約35%です。治療がまだの方は、この機会に受診をしていただけますようお願いします。



## 歯と口の健康週間から



6月28日(金) 1年生で、むし歯ゼロ学校巡回指導で渡辺歯科医・平本歯科衛生士さんからみがき残しのない歯みがきの仕方を教わりました。本年度のむし歯のある児童は50.5%と昨年より減少しています。

歯みがきカレンダーでは、ほとんどの児童がよくみがけたと答えていますが、お家で実施した染め出しテストでは、約70%の児童がみがきの残しが多かったと記入していました。1本1本ていねいにみがく、みがいたら鏡でチェックするなどしてみがき残しがないようにしましょう。

### 川野栄養士さんによる授業を実施しました。



千塚小学校共同調理場の栄養士川野先生に1・2・4年生に授業を実施していただきました。1年生は「給食はどうやってできているのかな」、2年生は「野菜となかよしになろう」4年生は「すくすく育てわたしの体」です。どの学年も活発に意見が出され、食事の大切さや好き嫌いなく、残さず食べようという意欲を高めることができました。

