

# ほけんだより



おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



今月の保健目標  
夏を元気に過ごそう

- ☆ 熱中症対策を忘れずに
- ☆ 保護者の方へ：水筒について
- ☆ 歯みがき指導を実施しました！



## もうすぐ夏休み

1学期も残りあとわずかとなりました。

これから、宿泊学習や校外学習など楽しみな行事や長い夏休みが待っています。熱中症に十分に気をつけて元気に生活し、1学期のまとめをしっかりとしていきますよ！



## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前、運動の合間には、意識して水分をとみましょう。



## 歯みがき指導を実施しました！



普段の歯みがきで歯垢を落とすことができているのかを、カラーテスターを使って調べました。



そして、みがき残しがあつたところを中心に、鏡を見ながら上手な歯みがきの仕方をマスターするために実習しました☆

全学年、学級活動の1時間を使って、歯みがき指導を実施しました！まず、学年ごとに、歯や口の健康に関する理解を深める学習をしました。



前歯や歯と歯の間は歯ブラシをたてにして、奥歯はひじを横に引いて「えっへんみがき」！歯と歯肉の境目は、歯肉をやさしくマッサージするようにみがきました。



5年生は全国の小学生とっしょに学ぶ、全国小学生歯みがき大会に参加しました！！

デンタルフロスの使い方も実習しました。自分の未来のためにも歯を大切にしていましょう☆



映像を見て、クイズに答えながら楽しく歯肉炎について学習しました。



## 水筒について

水筒のご用意につきまして、ご協力いただきありがとうございます。水筒の大きさは、お子さんの飲む量に合った物をお使いください。また、普段の水筒の中身は水または甘くないお茶としてください。スポーツ飲料をこまめに常飲していると、むし歯や肥満のリスクとなってしまいます。教育活動をより安全にすすめることができますので、今後とも協力をよろしくお願いいたします。