

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、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
していきましょう！



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、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、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



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、以前さくら連絡網で連絡した通り、水筒の中身は水やお茶だけでなくスポーツ飲料も可といたします。教育活動をより安全にすすめるために、今後ご協力をよろしくお願いいたします。

歯みがき指導を実施しました!

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。その後、5年生以外は、カラーテスターを使い、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調べました。そして、みがき残しがあったところを中心に、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。



2年生の目標は「歯みがき名人になろう」でした。歯みがきの正しいやり方だけでなく、歯ブラシの替え時などについても学びました。



1年生は、はじめての染め出しで、舌が真っ赤になってびっくりしましたね。「えっへんみがき」は覚えられたでしょうか?



3年生は、歯の役割についての勉強をしました。全ての歯を大切にしようという意識が高まってきていたら嬉しいです。



5年生は、全国の小学生といっしょに学ぶ、全国小学生歯みがき大会に参加し、デンタルフロスの使い方も実習しました。



4年生は、おやつのお食べ方について一緒に考えました。是非、今回学んだことを、今後の生活に生かしてもらいたいと思います。



6年生は、よく噛むことの効果についての勉強をしました。「ひみこのはがいて」を思い出し、よく噛んで食べるようにしてくださいね。

