

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！



熱中症に
ならない
ために

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。



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。

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。

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、運動の合間
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
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
う意識が高まってくれてい
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。「ひみこのはがーぜ」を
思い出し、よく噛んで食べる
ようにしてくださいね。

