

# ほけんだより 7月

比地小学校  
NO.4

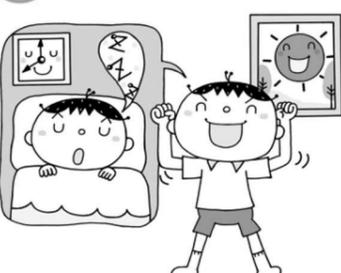
令和5年7月3日  
保健室 高木優子

もうすぐ夏休みが始まりますね。みなさん楽しみな予定はありますか？

むし暑い毎日、比地小学校では頭痛やだるさを訴える人が増えています。おふろにゆっくり入り、早めねて睡眠を十分にとり、疲れやストレスをためずに元気に過ごしましょう。

## 夏を健康で安全に過ごそう

**1**



はや早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活しましょう。

**2**



冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。

**3**



食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

**4**



テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

**5**



外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

**6**



むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

### \*おうちの方へ\*

お子様の身体計測・健康診断の結果などを記録した「健康の記録」を、7月中旬に配布予定です。お子様が持ち帰りましたら、内容を確認後、裏面下側の1学期の欄に捺印をしていただき、担任まで提出をお願いいたします。この記録は1年間使用します。

## 熱中症に気をつけよう

暑さで体の水分と塩分のバランスが崩れて体調が悪くなることを「熱中症」といいますが、しっかりと予防できているでしょうか？夏に楽しい思い出をたくさん作るためにも、日ごろから熱中症に気をつけて過ごしましょう

### 見逃さないで！熱中症のサイン

- めまいや頭痛、はき気がする
- 顔色が悪くなる
- けいれんする・呼吸が荒くなる



### 熱中症を予防するために…

運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休けいをとる



十分に水分補給をする（運動前・運動中・運動後）  
汗で失われた塩分を補給する（スポーツドリンクなどで）



屋外ではぼうしをかぶって直射日光をさける



体調が悪いときは無理に運動をしない



### \*7月の保健行事\*

4日(火) スクールカウンセラー大林先生来校 13:00~17:00

フッ素洗口(火曜日) 4日、11日、18日  
清潔検査(水曜日) 5日、12日、19日



だい かいおや こ きょうりょく  
**第1回親子カラーテストにご協力ありがとうございました。**



PTA保体部の活動の一環として、年に2回親子カラーテストを実施しています。子どもたちは自分で歯みがきがどのくらいできているか、また、おうちの方はどの辺りに気を付けて仕上げをすればいいのか、親子で日ごろの歯みがきを振り返る良い機会になっていたら幸いです。児童とおうちの方のコメントを一部紹介します。

じどう  
 ≪児童より≫

みがけていないところをがんばってみがきます。  
 ところがみがけていないかわかったのしかった。  
 (1年児童) (1年児童)

今回もあまりみがけていなかったです。じ回はぜったいなくせるようにしたいです。  
 1年ごろよりはみがきのこしが少なかった。  
 (2年児童) (2年児童)

つぎはおくぼのぜんたいと上の前ばをきれいにみがきたい。  
 はとはぐきの間をいしきしてこんどはぜんぶみがきたいです。  
 (3年児童) (3年児童)

まえよりだいぶみがけているのでうれしかったです！でもまだすこしあるのでがんばりたいです！  
 歯とはぐきのさかいめがよごれの多いところだったけど、歯の表面のくぼみにもよごれが多かったです。  
 (4年児童) (4年児童)

上下とも、左側があまりみがけていないことが分かったので、次は、左側を注意してしたいです。  
 いしきしてみがいても、みがいたつもりで、すきまなどによごれがのこってしまうのでみがき方を工夫していきたいです。  
 (5年児童) (5年児童)

歯のすき間などがきれいにみがけていなかったなので気をつけます。  
 前歯の横や下の歯の内側がみがけていなかったなのでそこを意識してみがきます。  
 (6年児童) (6年児童)

ほごしゃ かた  
 ≪保護者の方より≫

まいにちはみがきががんばってるね！おくぼをしっかりみがけるようになるといいね。  
 (1年保護者)

はフラシをもつ手のがわは、みがきのこしが出やすいから気をつけてみがこうね。  
 (2年保護者)

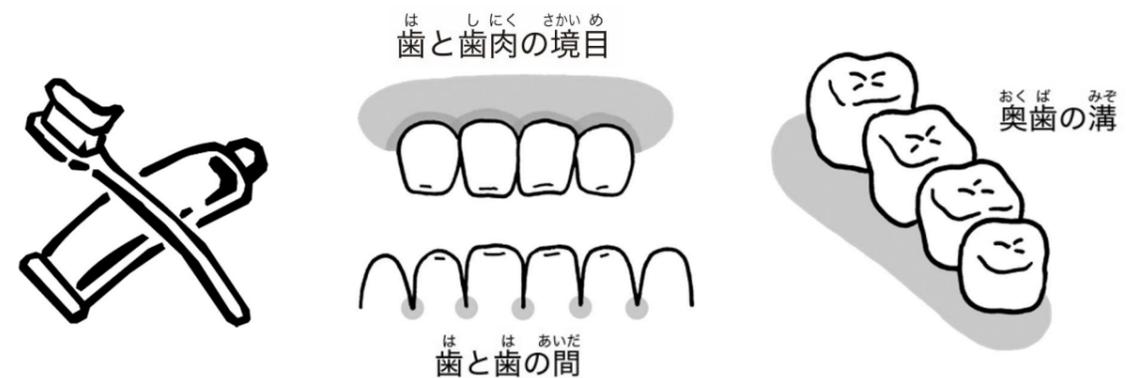
おくぼがしっかりみがけていなかったなので、もう少し力強くみがいてみよう。めざせ虫ぼゼロ☆  
 (3年保護者)

朝・晩のはみがきが習慣化できるようになってきました。みがきかたを少していねいに行けるようになればもっといいね。  
 (4年保護者)

今乳歯が次々と抜けているのでこれからは今まで以上に磨き方を丁寧に気をつけて永久歯を大切にしてほしいです。歯間フラシも使おうね。  
 (5年保護者)

毎日、時間をかけてしっかりみがけているね。これからも続けてね！！  
 (6年保護者)

しこうがたまりやすい場所 (しこう：食べカスで増える細菌のかたまり。)



しこうは虫歯の原因になります。

しっかりとみがいて、ピカピカな歯をめざしましょう♪