

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年7月9日

おぎかしやうがっこう
小坂小学校
ほけんしつ 藤本純子

No. 4



にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

暑さが厳しくなってきました。今までよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。小坂小では、気温や湿度が高い日の「お知らせ放送」、昼休みの「休けいタイム」、猛暑の日は「あつさのひなん部屋」などで対策をとっていますが、熱中症は普段の生活が体調に大きく影響します。しっかりすいみんや朝食をとって、体調を整え、暑さに打ち勝ちましょう！

熱中症の重症度



- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛
 - 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
 - はき気
 - だるい
 - 力が入らない
- など

中



- 意識がない
 - けいれん
 - 体温が高い
 - 返事がない
 - まっすぐ歩けない
- など

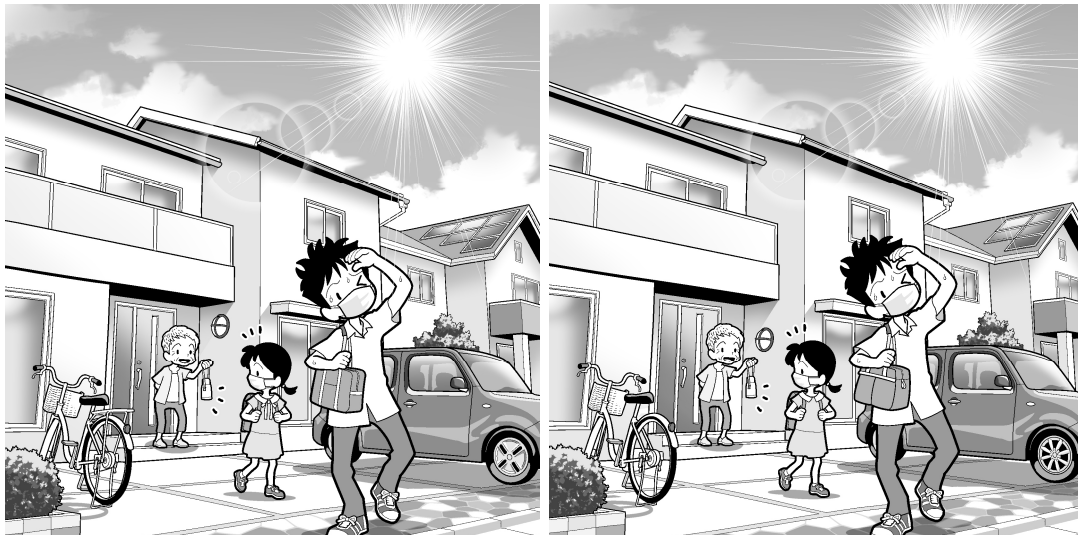
重

こんなことに気をつけよう

- ・すいみんや朝食はしっかりとって、体調を整える。
- ・外では帽子をかぶり、頭痛やめまい、吐き気など体調がおかしいと感じたら、早めに涼しいところで休む。
- ・水分をこまめにとる。(水筒があると便利！)

暑い日は水筒をもっていこう

★答えは保健室前の掲示板上にあります★



7つのまちがいさがし
脳トレ 挑戦



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

歯と口の健康授業を実施しました

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。小坂小では6月に、養護教諭と担任とで、下記の題材で歯と口の健康授業を実施しました。



歯みがき大会参加の様子(5年)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1年 むしばってなあに ～はなしにならないはなし～ | 2年 子どもの歯・大人の歯 |
| 3年 はえかわる歯のひみつ | 4年 しっかりかんで歯っぴーになろう |
| 5年・6年 全国小学生歯みがき大会参加 (上記写真) | |

コロナ対策で歯垢の染めだしや直接歯に歯ブラシを当てるブラッシング指導はしませんでした。お話を真剣に聞いてくれ、工夫した歯みがきの仕方を覚えて実践しようとしてくれました。

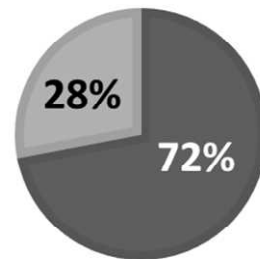
現在、学校では飛沫を飛ばさないように口を結んで歯みがきするように指導しています。そういった状況もあり学校で隅々まで歯を磨くことはなかなか難しく、歯と口の状況を心配していましたが、先日の歯科検診の結果では、治療の必要なむし歯がある児童は26.6%(昨年度24%)と極端に増えてはいませんでした。ご家庭での丁寧な歯ブラシや、定期検診によるプロケアを取り入れている家庭が多いからだと思います。ありがとうございます。日本は、世界一の長寿大国です。しかしながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。子どもたちには、「8020運動」(80歳まで20本の自分の歯を持つという運動)を教えました。「歯と口の健康週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための行動を実践する習慣を身に付けてほしいと願っています。

小坂っ子元気チャレンジから

基本的な生活習慣の定着を目的として、毎月第一水曜日(御船町ノーテレビデー)を含む4日間、生活チェックに取り組んでいます。規則正しい生活リズムは元気な体を作るだけでなく、健やかな心を育みます。今年度はPTA4役の皆さんと、元気チャレンジの取り組み方や内容など検討し、見直しました。6月に1回目を実施しましたが、提出率は95%でした。4日間のうち1日でもいいので、まずは取り組んでみてほしいなと思っています。また、メディアの約束事を考える「家庭で作ろう わが家のルール」の作成状況は、72%でした。メディア(動画やゲーム等)の長時間視聴は依存につながったり、目や脳への悪影響をもたらしたりすることは証明されています。子どもを守るためにも、家庭でのルール作成と、それを守らせることへのご協力をぜひお願いします。

家庭で話そう わが家のルール(メディア使用の決め事)

■あり ■なし



おまけ フジモトのひとりごと 大丈夫って言葉 の巻