

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和 4年7月20日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 4

# にこにこほけんだより

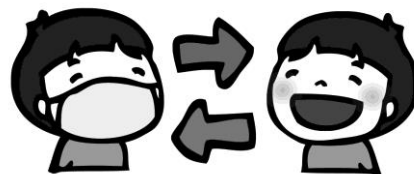


☆笑顔には、自分とまわりを元気にする 力 があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

## いよいよ夏休み！

夏休みが始まります。今年は早い梅雨明けとともに、猛暑がやってきました。コロナを心配しながら熱中症対策が必要になります。暑さに負けず、楽しく元気にすごせるように、こまめな水分ほきゅうと、規則正しい生活、環境に応じたマスクを心がけてくださいね。

かんせん・あつさ バランスでたいさく



### 保健室からの宿題

「夏休み★健康ビンゴカレンダー」を出します。「健康めあて」をまもって、ビンゴを完成させましょう！

## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

★答えは保健室前の掲示板にあります★



脳の  
7つの  
ちがいをさがそう  
挑戦  
ちようせん



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。

## 保健室からのお願い

夏休みになります。子どもたちが安全に過ごせるように、ご家庭でのご配慮をお願いします。必要な治療（特にむし歯）や検査は、夏休み中に済ませていただけると幸いです。

保健室から、「健康記録カード」を配りました。確認の上、サインやコメント等をし、新学期に持たせてください。1年生からの記録がつづってあります。子どもたちは昔の記録を見て成長を実感したり、お家の人と取り組んだ「小坂チャレンジ」を懐かしく思ったりしているようです。失くしてしまうと、その記録が消えてしまうので失くさないようにご注意ください。

また、7月に使用した「体調確認表」は8月も使います。登校日の前には検温され、持たせていただくようにお願いします。コロナが流行っています。十分お気を付けください。楽しい夏休みを！

## 歯と口の健康授業を実施しました

6月から7月にかけて、全学年で「歯と口の健康授業」を実施しました。内容は右表のとおりです。

1年から4年までは養護教諭が話をしました。今年度は「エチケット歯みがき(口を結んでする歯みがき)」に挑戦し、音楽を聞きながら楽しく歯みがきしました。これからも工夫して、みがき残しのないようにしてほしいです。

5年では「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。特別なDVDで、歯肉炎の予防について詳しく学びました。

6年では校医の神戸浩先生に講話をいただきました。専門的な立場から、将来的にも健康な歯と口を守っていけるように「歯周病が全身へ及ぼす影響」「毎日歯をみがくことの重要性」等お話しいただき、「健康は健口から」というメッセージをいただきました。

プレジデント社のシニア1000人アンケートによると、老後の後悔の第一位は「歯の定期検診を受ければよかった」だそうです。私も、子どもの頃に深いむし歯を作ってしまった、銀色の詰め物をしていることがコンプレックスになっています。子どもたちには後悔してほしくない、歯と口の大切さをしっかり伝えていきます。また、ぜひお家の方も子どもと一緒に「定期検診」お勧めします。

歯と口の健康授業題材一覧

| 学年 | 題材名                 |
|----|---------------------|
| 1年 | むし歯ってなに             |
| 2年 | 歯の王さまを守ろう           |
| 3年 | 生えかわる歯のひみつ          |
| 4年 | よくかんで歯っぴー           |
| 5年 | 歯肉炎の予防(全国小学生歯みがき大会) |
| 6年 | 歯と口の健康講話(神戸歯科医)     |



歯と口の健康講話の様子



## 休日、夜間に子どもの症状にどう対処したらいいか迷ったら「#8000」に電話を

休日や夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらいいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる「子ども医療電話相談事業制度」があります。夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざという時に活用できる手段として、お知りおきください。ネットで同じ症状を検索して対応を調べるよりも、ずっと頼りになると思います。私も使ったことがあります！優しく教えてくれますよ。

おまけの「フジモトのひとりごと」は今回お休みです。次回をお楽しみに！