

# ほけんだより 7月号

令和2年7月17日(金)  
御船町立滝尾小学校  
保健室

うちひと いっしょよ  
お家の人と一緒に読みましょう。

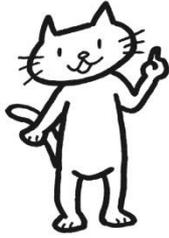
7月の保健目標

生活リズムをととのえよう



雨の降る日が続いています。梅雨が明けたら、再び気温が高くなり暑くなる日が多くなりそうです。今のうちから、きそく正しい生活を、暑さに負けない体を作りましょう！

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## もし熱中症になってしまったら次のことをしよう！



すずしい場所へ移動する



首、わき、足の付け根を冷やす



水分・塩分を補給する

## みんなできづかい 心だんのせいから

人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



手をあらう / しょうどくする

マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする



もう一度見直してみよう。マスクは正しくつけられているかな？密になっていないかな？自分はどうか、振り返ってみてね。



裏もあきます→

# 歯科保健指導を行いました！

少し前のこととなりますが、6月下旬から7月初旬にかけて、全クラスで歯科保健指導を行いました。毎年染め出しを行っていましたが、今回は感染症予防の観点から、染め出しとブラッシング指導の実施をしませんでした。代わりに、歯科検診の結果をもとに自分の歯の観察をしたり、磨き残しが多い部分を綿棒でこすってみて、磨き残しがないか確認したりしました。

今回の保健指導で使用したワークシートと歯の手帳は、健康手帳に綴って1学期末に配付します。ぜひ、お子様の歯の状態がどうだったか、確認されてみてください。

## 各学年で行った歯の話

- 1年生 「歯のおうさま」
- 2年生 「子どものは、おとなのは」
- 3・4年生 「しっかりかんで、歯っぴーになろう」
- 5年生 「もっと元気な歯肉になろう」
- 6年生 「8020をめざそう」



歯科検診の結果をもとに自分の歯を観察しています



綿棒で自分の歯をこすってみました

綿棒で歯をこすってみて、綿棒が黄色くなったら、そこは磨き残し（歯垢が付いている）の証拠だという話もしました。意外と磨けていなかったことに、びっくりしていました。

## \*子どもたちの感想\*

- みがき残しがあったから、ちゃんとみがこうと思います。てきとうにみがいていたから、今度からはていねいにみがきます。
- 歯と歯の間によごれがあるって知らなかったから、知ってよかったです。
- 歯こうが少しあったので、糸ようじなども使って、歯をていねいにみがきたいです。
- 歯垢やむし歯がなくてよかったです。これからも気をぬかずにしっかりとていねいに歯みがきをしようと思いました。歯垢には10億のばい菌がいることを知れたので、気をつけようと思いました。ぼくは、80才まで20本のこせるようにがんばりたいと思います。



## ★お知らせ★

先週から今週にかけて、7月の体重測定を行っています。熱中症に関する保健指導も併せて行い、その際、熱中症予防のパンフレットを配布しています。ぜひパンフレットもご覧いただき、ご家庭でも熱中症にご注意ください。

身長・体重記録のカードについては、サインしていただいたあと学校へご提出ください。次回は、9月に身長・体重測定を実施予定です。