



令和5年
7月7日
宮地小学校
保健室
文責：飯干

7月の ほけんもくひょう「^{なつ}夏をけんこうに ^{すご}そう」

その ^ぶ ^{そく} 不足 ^{ねつ} ^{ちゅう} ^{しょう} 熱中症の ^き ^{けん} 危険あり!



^{すい} ^{ぶん} 水分 ^ぶ ^{そく} 不足

^{あせ} ^{ぶん} 汗をかく分、^{すい} ^{ぶん} ^ほ ^{きゅう} こまめな水分補給を

^{なつ} 夏はたくさん汗をかくので、こまめに^{すい} ^{ぶん} ^ほ ^{きゅう} 水分補給しないといけません。ポイントは“のどが^{かわ} ^{まえ} ^の ^{そと} ^い 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



^{すい} ^{みん} 睡眠 ^ぶ ^{そく} 不足

^{ねむ} ^{あせ} ^{からだ} ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

^{ねつ} ^{ちゅう} ^{しょう} 熱中症を予防するには、汗をかくことで^{たい} ^{おん} ^さ 体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分^{すい} ^{みん} な睡眠をとみましょう。



^{うん} ^{どう} 運動 ^ぶ ^{そく} 不足

^{かる} ^{うん} ^{どう} ^{からだ} ^{あつ} ^な 軽い運動で体を暑さに慣らそう

^{まい} ^{にち} ^{すず} ^{へや} 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危^き 険です。涼しい時間帯に、軽い運動^{しゅう} ^{かん} をする習慣をつけるといいですよ。



ねっちゅうしょうよぼう ^{がっこう} ^{ない} ^{ねっちゅうしょうしゅう} 熱中症予防のために、学校内に熱中症指数をけいじしています。今日は ^{なにいろ} ^{かくにん} ^き 何色かな？と確認して 気をつけてすごしましょう。



みやじ小のみんなの
歯と口を元気に！

は くち 歯と口キラキラコーナー



は くち かん はなし
歯と口に関するお話や、
クイズなどをのせます。

がっこう し か い わたなべせんせい き
～学校歯科医の渡辺先生に来ていただきました～



がつ ぜんがくねん は くち がくしゅう おこな ねんせい ねんせい
6月は全学年で歯と口についての学習を行いました。3年生と6年生
は、学校歯科医の渡辺先生に歯のみがき方について教えてもらい、てい
ねいな歯みがきができるようになりました。

- ☆「6さいきゅうし」をむし歯にしないよう、ていねいにみがくこと
- ☆歯ブラシを小さくうごかすこと
- ☆歯ならびがわるい人はフロスもつかうこと

じぶん は
自分の歯みがきのくせもあります。ときどきはうちのひとにみがき残しがないか見てもらおう。



みぎ え ひだり え
右の絵と左の絵は、よく見るとちがうところがある
あります。さがしてみてね。(7つあるよ)

目の下の黒い点／口の下の黒い点／口の下の黒い点／口の下の黒い点／口の下の黒い点／口の下の黒い点／口の下の黒い点

保護者の皆様へ

雨が続き湿度も高く蒸し暑い日が続いています。熱中症が心配な季節です。毎日規則正しい生活を心がけ、必ず朝ごはんを食べてから登校させるよう、よろしくお願いします。

～6月は「歯と口の健康月間」の取組を行いました～

ファミリー歯みがきカレンダーもお世話になりました。毎日よくみがけていました。歯みがき習慣の定着のきっかけになれば幸いです。

また、全クラスで歯と口に関する学習を行ったり、健康委員会のイベントでフロスを使う練習をしたりしました。歯と口の健康づくりのためには、歯みがきだけでなく、フロスを使って歯垢を取り除いたり、よりよい食生活や定期的な検診も大切です。ぜひ、家族みんなで歯と口の健康づくりに取り組んでください。



7/5時点でのむし歯治療率は48%です。

私事ですが、明日より産休に入ります。今後保健関係は養護の鳥江（とりえ）に引き継ぎますので、よろしくお願いします。