

# ほけんだより



令和6年7月19日  
鳥屋小学校 保健室  
☆おうちの人とよんでね

いよいよ夏休みが始まります。一学期の間、色々なことがあったと思いますが、今日までよくがんばった!と自分をほめてあげてくださいね。夏休み中も元気に過ごし、友達や家族との思い出がたくさんできるといいですね。

## 保護者の方へのお願い



### ◆健康診断結果・成長曲線の配布について（7月22日）

通知表渡しの際、担任より ①健康診断の結果、②成長曲線・肥満度推移 のお知らせをお渡します。

①において、病院受診を勧められた児童は、夏休み中に治療をお願いします。

②では、お子様のこれまでの成長をご確認ください。気になることや相談したいこと等ございましたら、養護教諭までご連絡ください。

### ◆歯みがきカレンダーについて

夏休みの宿題に歯みがきカレンダーがあります。歯みがきの声かけや、仕上げみがきなどお子様と一緒に取り組んでいただけたらと思います。最後に一言メッセージの記入をお願いいたします。

## 夏休み中も“熱中症”に気をつけよう!

### 睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



### 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・

早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや

筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する

生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>も豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

# 保健委員会が〇×クイズ大会を行いました

先週、保健委員会が歯と口の健康に関する〇×クイズ大会を行いました。歯のはたらきや、歯みがきの仕方、歯に関する本校の実態などについて、保健委員会が問題を考え出題しました。子どもたちは、解説を真剣に聞きながら復習したり、新たに知ったことに驚いたりと楽しんでいる様子でした。12問全問正解した児童には、保健委員会オリジナルのシールが配られ、みな嬉しそうでしたね。

夏休み中は、歯みがきの時間もたっぷりとおもいます。鏡でじっくりと自分の歯、口の中の様子を観察しながら、みがくことを心がけましょう。高学年は、デンタルフロスを使うことにチャレンジしてみるのもいいですね！



歯は鉄よりかたい。  
〇か×か。



歯科検診でむし歯が一番少なかった学年は一年生である。  
〇か×か。



たくさんの参加ありがとうございました！  
これからも自分の歯を大切に。



## むし歯は、夏休み中になおそう！



現在の治療率は、29% (82人中24人が治療済み)です。乳歯のむし歯をそのままにしておくと、次に生えてくる永久歯の歯に影響(むし歯になりやすくなる、歯並びがわるくなるなど)を与えます。永久歯のむし歯が進行すると、歯を失うことにもつながります。  
夏休み中に歯医者に行き、治しましょう！

## 歯みがきカレンダーに



## 取り組みます



①歯みがきでがんばりたいことを一つ決める。  
②一日に行った歯みがきの回数に合わせて、うちわに色(赤または青)をぬる。  
夏休み中も朝と夜の2回、しっかりと歯をみがきましょう。がんばった分、歯や口の中にもきっと良い変化があらわれてきますよ。