

げんきだよ！



7月

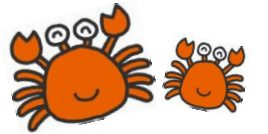
夏を健康にすごそう！



R4.7
味真野小学校
ほげんだより



梅雨が終わり、いよいよ夏本番。この時期に注意してほしいのが熱中症です。今年は、とても暑く、もうすでに熱中症警戒アラートが発表された日がありましたね。頭痛や吐き気など、熱中症の症状で保健室に来る子ども出てきました。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏をすごしましょう。



★・★・★・★・★・★ 熱中症は 予防できる！ ★・★・★・★・★・★

○ どうして 熱中症になるの？

人は、暑い環境に長時間いたり、運動をしたりして体温が上がると、汗をかいて体温を調節します。しかし、体の水分や塩分が足りなくなると、汗がかけなくなり体温が上がって熱中症になります。

○ 予防方法は？ 今の自分は、いくつできているかな？



<p>① 朝ごはんを食べる</p>	<p>② 十分なすいみん</p>	<p>③ 水分補給</p>
<p>④ 外へ出るときは、ぼうしをかぶる</p>	<p>⑤ 休けいをとる</p>	<p>⑥ すずしい服装</p>

のどがかわいていなくても
こまめに水分補給！

のどがかわいてから、一気にお茶を飲んでいませんか？ポイントは、一口二口の水分をこまめに飲むことです。お茶の量は、お家の人と相談して、量を考えて持ってくるようにしましょう。

マスク熱中症に注意！

感染症対策で、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。登下校の時や運動する時は、マスクを外しましょう。その時は、距離をとり、お話することはひかえましょう。

保護者の方へお願い

◇すくすくデー(家庭体重測定日)

8日(金)に、「成長の記録」を持ち帰ります。7月の体重を記録したら、1学期の保護者印欄に押印をして、学校にお戻ください。体重計がない場合は、学校で測ります。

★★ 6月は歯と口の健康について、たくさん勉強しました！ ★★

体重測定後の歯の指導

体重測定の後には、各学年に合わせた歯の指導を行いました。

【各学年の内容】

- 1年生: 6歳臼歯 歯の王子様
- 2年生: 前歯のみがき方
- 3年生: 前歯と前歯の裏のみがき方
- 4年生: 全国小学生はみがき大会
- 5年生: 大白歯のみがき方
- 6年生: 歯肉炎について



歯の王子様の紙芝居



歯肉炎予防のみがき方を歯の模型を使って学びました



全国小学生歯みがき大会

4年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。全国約4500校、世界5か国・地域25万人以上の小学生が、歯みがきについて楽しく学ぶ大会です。DVDを見ながら、大会ドリルを使って、歯肉炎や正しい歯みがきの仕方・デンタルフロスの使い方などを学びました。感染症対策のため、実際にみがいたり、デンタルフロスを使ったりすることはできませんでしたが、4年生はみんな歯についてくわしくなりました！



自分の考えを友達と共有しました

☆ 歯みがき大会に参加してみた感想 ☆


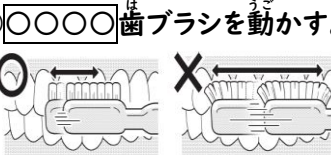

- ・歯科けんしんで、歯肉炎と言われたのでびっくりしました。しっかりみがけば、歯肉炎はなおると学んだので、少しホッとしました。これからは、きれいにみがきたいと思います。
- ・歯みがきのやり方が改めて分かりました。歯ブラシでみがききれない部分をみがく道具「デンタルフロス」と歯ブラシを組み合わせると歯をみがくことが大切だと思いました。ちゃんと歯みがきをしようと思いました。
- ・白いネバネバは、細きんのかたまりということが分かりました。デンタルフロスを使わないと、歯と歯の間のしこうがとれないことが分かったので、これからは、デンタルフロスも使いたいです。
- ・わたしは、歯肉炎にならないようにしたいです。歯肉炎になると、はぐきから血がでるって言うので、毎日ちゃんとはみがきをしたいです。

歯みがきビンゴ！

児童保健委員会の企画で、歯みがきビンゴを行いました。企画について各クラスに伝えるに行くとともに、「歯みがきのポイント」についてもみんなに伝えました。

おぼえて
いるかな？!

～はみがきのポイント～

- ①  をきちんと歯にあてる。
- ②  歯ブラシを動かす。
- ③  力でみがく。

お家で染め出しチェック！ 児童の感想・お家の人の言葉より

- 1年: みぎがみがけていないので、みぎをみがくようにする。
- 2年: ぼくは、いつもきとうに はみがきをしていて、そめだしをしてみても、すぐ赤くなっていたので、ていねいにはみがこうと思いました。
- 3年: これからは、むしばにならないように、自分で自分のはをまもっていきたくです。
- 4年: 歯の 間 が赤かったので、毎日デンタルフロスを使ってきれいにしたいです。
- 5年: 授業でならった第一大臼歯と第二大臼歯が赤くなっていたので、きちんとみがけるようにしたいです。
- 6年: 私が思っていたより、みがきのこしがあったので、びっくりしました。うらがあまりみがけていないので、もっとていねいにみがくように気をつけたいです。



～お家の人より～

- ・左利きなので、左側の方がみがき残しがあると思っていましたが、右側の方がみがき残しが多く、意外な結果でした。
- ・私も染め出しをしてみました、自分の方がピンクだらけで反省しました。
- ・細かいところのみがき残しが目立ちました。もっとていねいにみがくようにしましょうね。
- ・今週、歯医者へ行ったので、去年より赤くなる歯がとでも少なかったです。これからも定期的に歯医者へ行こうと思います。