

# ほけんだより



南郷小学校  
保健室  
No. 4 2022年7月1日

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう

7月になり、気温が高い日も多くなりました。

おんど しつど たか ひ おお 温度・湿度ともに高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。食事をしっかりとっていません。

たり、夜更かしをしていたりすると、体力が下がり、熱中症のリスクが高まります。生活習慣を整えて、夏の暑さに負けないからだをつくりましょう。

また、熱中症は、「あれ、おかしいな。」と自分で気づいたときには、もう手遅れという可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調に注意し、水分をとったり、こまめに休憩をしましょう。

## 7月の保健目標

● 夏を健康に  
すごそう

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防 5つの声かけ



## てきまですく 適宜マスクを はずそう



## けんこういいんかい し 健康委員会からののお知らせ

ねっちゅうしょうにならないようにこまめに水分ほきゅうをしてください。外で遊ぶ時はぼうしをかかわらずがぶってください。



「熱中症予防声かけプロジェクト」 <https://www.hitosuzumi.jp/>

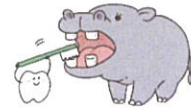
## 保護者の皆様へ

- 水泳の授業が始まりました。プールの衛生管理上、絆創膏で覆う必要のある擦り傷や切り傷がある場合には、原則プールは見学とします。入水を希望する場合は、粘着性の高い防水の絆創膏を貼るようお願いいたします。ただし、出血がある場合や、膿が出ている場合等は、防水の絆創膏を貼っていても利用を控えさせることがあります。ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡をお願いいたします。
- よい歯の教室で、歯ブラシをいただきました。ご家庭でご活用ください。
- 夏休み期間中に記入する健康・はみがきカレンダーを配付します。歯みがきができたなら色を塗ってください。ご協力をお願いいたします。





# は きょうしつ よい歯の教室がありました



6月7日（火）に歯科衛生士さんをお呼びして、「よい歯の教室」を行いました。今年度は染め出し実習を行うことができ、自分の口の中のみがきにくいところをチェックして、正しいみがき方を学びました。

## <1・2年生>

歯や口の健康に良い食事をパネルシアターで楽しく学びました。



は よ た もの  
歯に良い食べ物



た よ  
食べすぎると歯に良くない食べ物



<みんなの感想>

2回目にみがいたら、きれいになってびっくりしました。（2年生）

## <3・4年生>

よくかんで食べるとどんな良いことがあるのか学びました。

### ① 消化を助ける

…食べ物をよくかみ砕くことで、栄養素が体に吸収されやすくなります。

### ② 口の中をきれいにする

…だ液の分泌量が多くなり、口の中がきれいになります。

### ③ 顎が発達し、歯並びがよくなる

…顎の骨が大きく、丈夫になり、永久歯に生えかわったときに歯並びが悪くなりにくくなります。

### ④ 頭のはたらきがよくなる

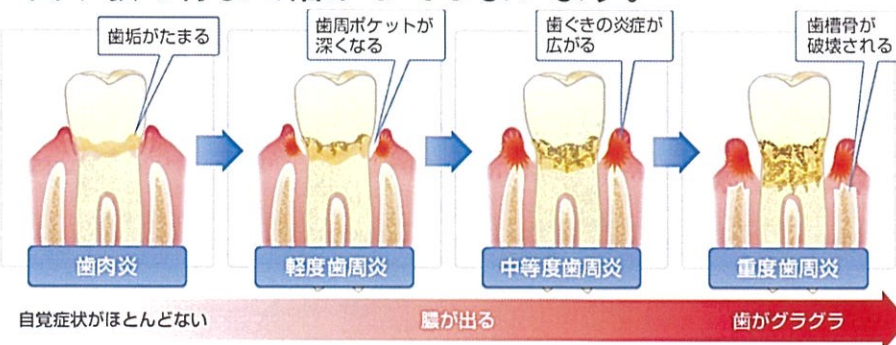
…脳が刺激されて血液の流れがよくなり、頭のはたらきがよくなります。



食べ物はよくかんで食べるとよいことがわかった。（3年生）

## <5・6年生>

歯肉炎の恐ろしさについて、パネルシアターで学びました。歯肉炎は、進行すると歯茎の炎症だけにとどまらず、歯や顎の骨まで溶かしてしまいます。



今日赤くなったところをこれからは注意してみがきたい。（6年生）

歯の病気がたくさん知れて良かった。毎日歯をみがくのは大切ということを再確認できた。（5年生）