

ほけんだより



第 5 号
令和2年7月1日
手打小学校保健室

7月の保健目標・・・夏を健康に過ごそう

梅雨が終わるといよいよ夏本番です。すっきり晴れた青空だと、教室から見える海がとてもきれいですね。また、天気の良い日には、外で思いっきり遊びたいと思います。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切。こまめな水分補給と休憩を忘れず、元気に夏を過ごしたいですね。



命をまもろう！～熱中症予防のポイント～

① ぼうしをかぶる	② こまめに水を飲む
③ たまに休む	④ すずしい服装
⑤ 無理をしない	⑥ きぶんがわるいときは 大人に伝える

いい汗 がこうぜつ！

あせ 汗が出るー？

なんでこんなにあせ汗が出るー？

あせ 体温を下げるためだよー

あせ 汗は蒸発するときに、体から熱をうばって、体温を調節してくれます

あせ 汗をかかないと…

あせ 汗をかいて体温調節

あせ 汗をかかないと…

あせ 気持ちいい風

あせ たくさん汗をかいたときは水分と一緒に塩分も補給してね

あせ おおっ！

あせ たくさん汗をかいたときは水分と一緒に塩分も補給してね

〈保護者の皆様へ〉 ～6月の学級活動紹介～

☆ 1・2年生 大人の歯の磨き方を練習しました。

【学習内容】

- ・第一大臼歯（前から数えて6番目の大人の歯）を探そう。
- ・第一大臼歯を守る，歯の磨き方を練習しよう。



鏡を見ながら口を大きく開いて，歯を熱心に観察していました。大人の歯を見つけると嬉しそうに見せてくれました。

1～2年生の頃に生えてくる奥歯の大人の歯は，生え始めで小さいため，歯ブラシがあてにくく，また歯の質も弱いため，むし歯に注意が必要です。磨き方のコツは「ほっぺた側に歯ブラシをぐいと引っ張る！」です。ご家庭でも磨き方の確認・仕上げ磨き等ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 5・6年生 全国小学生歯みがき大会に参加しました。

【学習内容】

- ・歯ぐきの観察
- ・歯肉炎チェック
- ・正しい歯みがきの練習
- ・フロスを使った歯みがきの練習



初めてフロスを使う子供たちは，最初はおそろおそろ使っていましたが，慣れてくると上手にみがくことができました。

歯ブラシでの歯みがきでは歯垢を6割しか落とすことができず，**フロスを使うことが，歯や歯ぐきを守るためにとても重要**とされています。少し時間はかかりますが，ちょっとひと手間，毎日の習慣として，フロスも使いながらきれいに磨けるようになってほしいと思います。

☆ 3・4年生 本先生（栄養教諭）と苦手な食べ物を克服する方法を考えました。

【学習内容】

- ・食べ物の働きを知ろう。
- ・苦手な食べ物を克服する方法を考えよう。



元気よく発表する子供たちに本先生も感動された様子。苦手な物を「頑張って食べていたら今は好きになったよ！」と克服できた経験のある子もたくさんいました。

「作る人はいつも栄養を考えてつくってくれているから好き嫌いをしてはいけない」「残すと作った人が悲しむ」と子供たちが発表し，日頃お家で愛情いっぱいの手料理を食べている様子が伝わってきました。感謝の気持ちを忘れず食事ができる子供たち，素晴らしいですね。