

6月 ぼけんだよい

種足小学校 保健室 R6.6.4

6月になりました。もうすぐ、梅雨の季節がやってきますね。
梅雨時は、気温が下がり肌寒い日があったり、急激に気温が上がりむし暑い日があったりして疲れやすくなります。健康管理に十分気を付けましょう

6月の保健行事

6月の保健目標
は 歯を大切にしよう

| 月日 | 行事名 | 対象 | 時間 |
|--------|--------|-------------------------|------------|
| 5日(水) | フッ素塗布 | 1, 2年生 | 8:30~ |
| | 歯みがき大会 | 6年生 | 5時間目 |
| 14日(金) | 尿検査2次 | 該当者 ※該当者には手紙を渡しています。 | 8:30までに保健室 |

知っていますか? ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンク、甘い炭酸飲料などのジュースなどを多量に飲むことで引き起こされる病気で、正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれています。ペットボトルで飲むことが多いので『ペットボトル症候群』と呼ばれるようになりましたが、糖分の入った飲み物であれば、缶入り紙パック入りでも「ペットボトル症候群」は起きます。



※のどがかわいたときに、スポーツドリンクやジュースを飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がると、のどがかわくので、また何か飲みたくなります。そのとき、水かお茶を飲めば問題ないのですが、次から次へとスポーツドリンクやジュースなどを飲むと、さらに血糖値が高くなって、のどがかわくという悪循環になってしまいます。こうなってしまうと、ペットボトル症候群が起き、体がだるくなったり、ひどい場合は意識がもうろうとします。

★スポーツドリンクは激しい運動の後に! ぶだんの水分補給はお茶か水でしょう!
熱中症予防には栄養のある食事が大切です。朝ごはんをしっかり食べて塩分を補給し登校しましょう!

2年生 歯みがき指導をおこないました!!

5月13日~5月31日まで養護教諭になるための実習でお世話になりました。教育実習生の矢島杏華です。

2年生では、「歯の王様を上手にみがこう」というテーマで、第一大臼歯(6歳臼歯)のみがき方と歯ブラシの使い方を一緒に学習しました。第一大臼歯(6歳臼歯)は、少しずつ生えてくるため、他の歯よりも背が低くて、歯ブラシの毛先があたりにくいのです。また、溝が深くてデコボコしているので、しっかり歯をみがかないとむし歯になりやすいです。そこで、歯ブラシを横から入れて毛先をあてることで、しっかり汚れを落とすことができます。

☆2年生の感想☆

- ・はじめてだいいきゅうしをしりました。
- ・これからもだいいきゅうしをよこからみがきたいです。
- ・むしばがでかないようにはみがきがんばりたいです。
- ・むしばなく、きれいなはでいたいです。

教育実習生の矢島杏華です。3週間という短い時間でしたが、保健室に来てくれたり、給食と一緒に食べたりして、みんなとお話できてとても楽しかったです! これからは大学に戻って、養護教諭になる勉強をします。みんなが優しいと思ってくれるような養護教諭になれるようにがんばります。3週間ありがとうございました。



☆6月4日~10日は、歯と口の健康週間です☆

☆たねっこ はっぴーファイルについて

本日、たねっこはっぴーファイルを配付します。日頃の歯みがきの仕方を見直すため、はみがきカレンダーと歯みがきチェックにチャレンジしてもらいます。

チャレンジ1 歯みがきカレンダー

6月4日(火)~10日(月)に実施します。毎日3回、しっかり、みがけるかな?

チャレンジ2 みがき残しチェック

一緒にプラークテスターを配付します。お家の人と一緒にみがき残しがないかチェックをします。詳しいやり方は、たねっこはっぴーファイルを見てください。6月14日(金)までに担任の先生に提出してください。