

ほけんだより 7月

R6. 7. 5
加須市立豊野小学校
保健室
絆
家族・地域の絆を繋ぎます！
一早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちー

月日の経つのは早いもので、1年の半分以上が過ぎてしまいました。暑さが続き、体調を崩している子も見られます。疲れやすい時季ですので、御家庭でも、睡眠時間や朝食について御留意いただければ幸いです。

4月から6月にかけて行われた定期健康診断の結果を、『わたしの健康』に記入し後日お渡しします。お子さんの発育・健康状態を御確認のうえ、押印し御返却ください。治療や精密検査の必要がある場合には、なるべく早く受診されますようお勧めします。また、むし歯など口の中の病気で受診していない児童には、治療状況をお伺いする手紙を夏休み前にお渡しします。まだ受診していない場合には、この機会にぜひ歯科医院の予約をお取りください。お忙しいとは思いますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。



7・8月の保健目標

規則正しい生活をしよう

4年生 保健学習

7月1日（月）に、4年生の保健学習「体の成長とわたし～思春期にあらわれる変化～」について学習を行いました。（③については7月8日に授業を行います。）

- ①男女の体つきの変化。
- ②思春期に現れる体の変化。胸の膨らみ、発毛、変声など。
- ③体の働きの変化。命の元、月経（初経）、射精（精通）。

体や心が変化する時期には個人差があること、お腹の中には赤ちゃんの元になる卵子や精子があること、未来へ命をつなぐ大切な体だということも話します。こども達が正しい知識を持って、よい思春期を迎えられますよう願っています。



歯みがき指導

R6. 6. 20 (木)

2, 3, 5年生を対象に、歯科指導を実施しました。2年生は第一大臼歯の大切さや、そのみがき方を学習しました。ブラックココア入りのクッキーを食べ、真っ黒になった歯が、スルメを噛んだ後にはきれいになった様子を見て、唾液の役割を実感し、たくさん噛むことの重要性を学びました。



3年生は生えかわりのことや、生えたばかりの永久歯のみがき方、飲み物の糖度について勉強しました。ふだん自分たちが飲んでいる飲み物に、こんなにたくさんの砂糖が入っているのかと驚きました。

5年生は爪楊枝で自分の歯垢を取り、歯肉炎について勉強しました。歯垢を取るため朝の歯みがきをしないようにお願いしましたが、おうちの方に怒られたという子もいたようです。御家庭の意識の高さに感心しました。また、咀嚼チェックガムを奥歯や前歯で噛み、歯の役割や自分のくせを確認しました。



自分の歯肉を観察しよう!

5年1組 名前 藤本健介

1 下の絵の口に、健康な歯肉は○、歯肉炎がなと思うところは×をつけましょう。

2 カムカムチェックの結果
①前歯とおく歯では、どちらがよくかめましたか。
②おく歯のどちらが、かみやすいですか。

3 わかったことや、感想を書きましよう。
この勉強を通しては、歯の病気だけでなく、みがきかたがどうして病気になるのかなということも分かってとても勉強になりました。これからはこのことを生かして、虫歯を予防していきたいなと思いました。

給食保健委員会で、夏休みの歯みがきカレンダーを作っています。楽しく歯をみがき、きれいにぬって、8月29日（木）の始業式の日に提出してください。

給食保健委員より

【お知らせ】

カバヤ食品より塩分チャージタブレットの無償提供をしていただきました。本日お子さんにお配りしました。熱中症予防に御活用ください。

歯と口の健康標語コンクール

6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」にちなみ、御家庭で歯と口の健康標語を考えていただきました。すてきな作品ばかりでしたが、その中から次のように選出させていただきました。7月17日（水）に、表彰を行います。

過日の期末PTAの際に、保健室前に掲示してある入賞作品を見に、わざわざ立ち寄ってくださった保護者の方がいました。スマホで写真を撮ってくださった方もいて、とてもうれしく思いました。御協力ありがとうございました。

<最優秀賞> 1年1組

『むしばきん あなたにえさは あげません』

作品を「昼の歯みがき合い言葉」として、週替わりで歯みがきタイムに放送しています。

<優秀賞>

1年1組

『はみがきは みらいをつなぐ きんめだる』

『歯をみせて 笑える笑顔 永遠に』

2年1組

『おいしいね たべるたのしみ いつまでも』

『ピカピカに まいにちみがこう はとこころ』

3年1組

『おとなのは 一生いっしょ だいじにね』

『はみがきで みらいの自分を たすけよう』

『歯を見せて わらえる今を 未来にも』

4年1組

『だいじなは きれいにみがいて ビッグスマイル!!』

『きれいな歯 大事にしよう 大人まで』

『つよいはで ずっといたいな みらいまで』

『歯みがきは 体を守る 第一歩』

5年1組

『歯みがきで 未来へ笑顔を つなごうよ』

『未来へと つないでいこう じょうぶな歯』

『守ったら 未来が変わる 自分の歯』

6年1組

『歯みがきで かめる幸せ いつまでも』

『私たちの 笑顔のみなもと きれいな歯』

『ハミガキは 笑顔になる 魔法だよ』



新・歯みがきの歌が完成!

6月24日(月)

YOASOBI『アドベンチャー』の替え歌です。給食保健委員が歌詞を考え、一生懸命練習し録音しました。歯みがきタイムに楽しくみがいてくれるとうれしいです。



熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ★ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ★ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ★ 水分・塩分、経口補水液などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



📢 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** ためらわずに救急車を呼びましょう!

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給

