



がついたち 7月1日 NO.4
うしきしょうがっこう ほけんしつ
牛牧小学校 保健室

きおんが30℃を超えるほど暑くなってきました。牛牧小学校では、水筒のお茶やウォータークーラーの水を飲んで、こまめに水分補給しているみなさんの様子が見られます。このように熱中症を予防し、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

暑さに負けない体をつくるためには…！？

① まずは生活リズムを整えよう！

生活リズムが整っていないと力が出ず、必要なエネルギーが体にないため、暑さにすぐ負けてしまいます。早寝・早起き・朝ご飯のリズムを整えよう。



② 徐々に暑さに慣れていこう！

暑さに慣れるのに3～4日かかると言われています。気温によって薄着にしたり、長時間外にいるのではなく、少しずつ外で遊ぶようにしたりして、だんだんと慣れていきましょう。

③ 適度な運動を続けよう！

運動をすると、筋肉がつきます。筋肉には汗をかきやすくしてくれる働きがあります。汗は体の中の熱を外に出してくれるので、筋肉をつけて熱が体にこもらないようにしましょう。



④ 熱のさまし方を知ろう！

体づくりだけでなく、暑い時にどうすれば、熱をさますことができるかを知ること大切です。首・わき・足のつけねには大きな血管が通っているため、そこを冷やすようにすれば、早く体の熱をさますことができます。

くび
首
わき



ここだよ！！
熱中症の時
も冷やそう！

あし
足のつけね

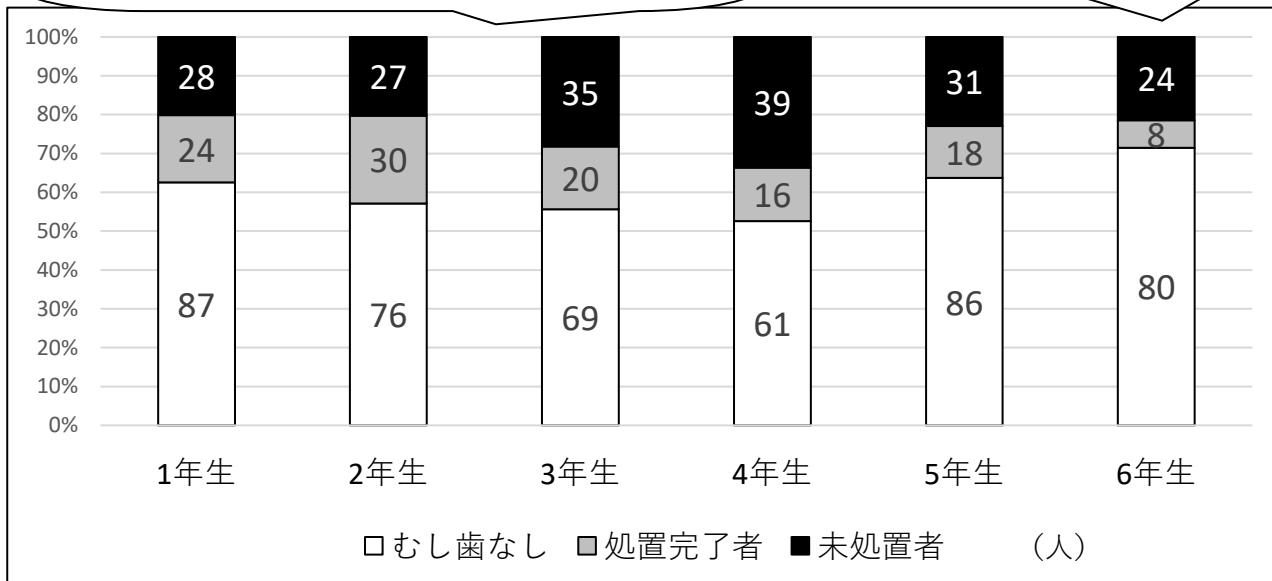
うらもあります。

しかけんしん けっか ～歯科検診の結果から～



はえてから間もない永久歯が、むし歯になる子もいます。永久歯のむし歯で一番多いのは6歳臼歯です。おく歯にしっかり歯ブラシを届かせましょう。

6年生では他の学年と比べて「むし歯なし」の子の割合が多いです。



(乳歯+永久歯のむし歯結果 ※処置完了者…むし歯の治療済みの児童, 未処置者…むし歯のある児童)

「歯・口の健康診断結果のお知らせ」は、全校に配付しました。あなたの結果はどうでしたか？むし歯や歯肉炎など、異常のあった場合は早めに受診をしましょう。放っておいても治ることはありません。大人になってから後悔することのないよう、歯を大切にしましょうね。

保護者のみなさまへ

学童期は、歯が抜けたり生えたりで歯並びが凸凹しており、一生のうちでも歯みがきが難しい時期です。生えかわりの大切な時期に、むし歯にならないよう、ご家庭でもお声がけをよろしくお願いします。また小学3年生くらいまでは、仕上げみがきをお願いします。



ぜんこくしょうがくせい は たいかい しゅさい さんか 全国小学生歯みがき大会(ライオン主催)に参加しました。

小学5年生を対象に、動画を見ながら歯肉炎や歯のみがき方について学習しました。歯に付いた白いネバネバしたものの正体が「歯垢(プラーク)」であること、歯肉炎になると赤くはれて出血することなどを学びましたね。また、歯ブラシでみがききれない場所である、歯と歯の間の歯垢を、デンタルフロスを使って取り除く演習も行いました。



みなさんからは「デンタルフロスで掃除すると気持ちいい～」、「歯みがきしたくなった」という声や「歯垢を落とすために、1か所20回みがくようになった」などという声が聞かれました。

この機会を通して、みなさん自分の歯を大切にしようという意識がより強くなったこととおもいます。学んだことを生かして、毎日の歯みがきをていねいに行いましょう！