

すくすくだより



令和6年7月1日(月) 川口市立芝富士小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各健康診断ごとに、結果のお知らせを配布しています。疾病や異常の疑いがあった場合、受診をお勧めしています。まだ、受診していない場合は、時間がとりやすい夏休みの間に済ませましょう。また、去年の健康診断結果と比べて何か変わったことや気になることはありませんでしたか？健康診断の結果を踏まえて、今の状態をしっかり把握し、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

歯みがきの学習をしました！



6月に全クラスで歯みがきの学習を行いました。歯みがきの仕方はもちろん、各学年の発達段階に応じて第一大臼歯や、かむことの大切さ、歯肉炎、歯の外傷の応急処置の仕方などを学習しました。「歯の染め出しテスト」では、赤く染まった歯を鏡でみて、「え～！！こんなに赤くなってる！！」とびっくりする子が多かったです。そして、最後にみんなで一緒に時間をかけて歯を磨きました。1・5年生につきましては、学習内容の関係上、ご家庭で歯の染め出しテストを実施していただきました。ご協力ありがとうございました。

☆歯みがきのポイント☆

- ①歯ブラシの毛先を歯にまっすぐにあてる
- ②小さく、こきざみに動かす
- ③軽い力でみがく

～児童の感想～

- ・デンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを取る！
- ・鏡を見ながら3分間みがく。



歯みがきカレンダーの取組を実施しました。ご家庭では見届けをしっかりと行っていただきありがとうございました。小学生は永久歯の生え変わりの時期で、口腔内状況が変化しやすく口腔内の歯みがきが難しいといわれています。そのため、小学生のうち（6年生でも！）できる限り仕上げみがきをしたほうが良いとされています。親子で一緒に歯みがきをしながらスキンシップというのも素敵ですね♪

熱中症を防ぐ

行ってきまーす!の前に

持ったかな?



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

