

ほけんだより7がっ

平成28年7月4日
太田東小学校保健室 No.4
☆うちのひとと読みましょう☆

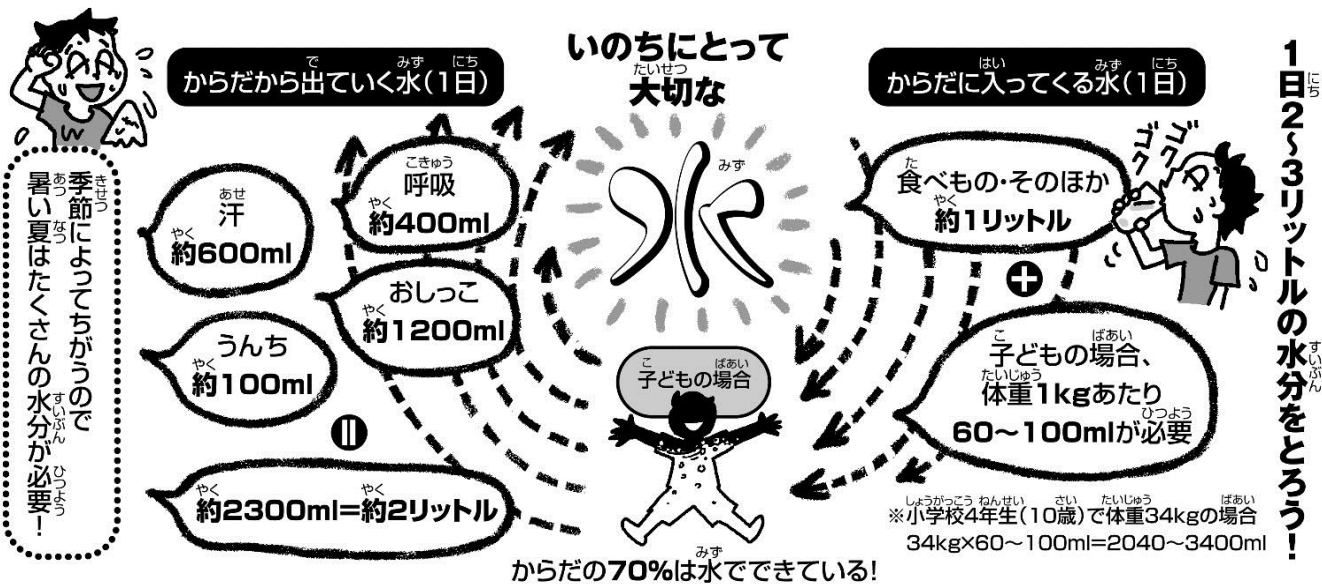
7月になり、夏休みまでもう少し!!晴れていたり蒸し暑かったりして体調を崩しやすいので、生活リズムをしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。



今月のほけんもくひょうは 夏を健康に過ごそう です。

暑い夏に負けないで元気に生活するために、早寝早起き、1日3食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心掛けましょう。また、暑いからといって、アイスやジュースなどの冷たいものを取りすぎてしまうことは、からだを冷やしてしまうためよくありません。冷たいものの取りすぎにも注意しましょう。

そして!!熱中症の予防のためにも、水分をしっかりとることが大切です!



保健室には、水をあまりとってなくて、頭痛や気持ち悪さを訴えてくる児童が時々います。朝起きたら必ず水を飲む、授業の間の休み時間で必ず水を飲むなど、こまめにしっかりと水分をとれるように一人一人が気をつけるようにしましょう

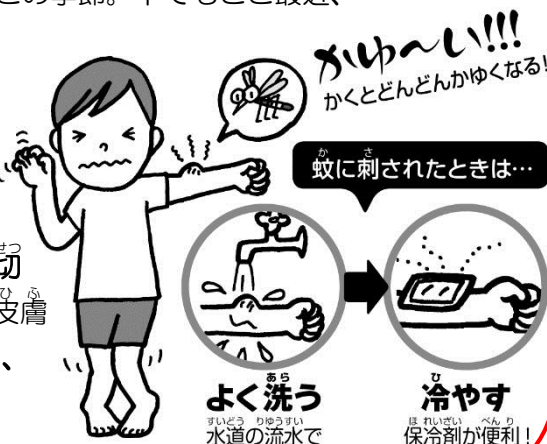
虫さされ、増えてます! かゆいけどかかないで~!!

あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの季節。中でもここ最近、要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。

「 Dengue熱」や「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありました。これらはいずれも蚊が媒介するとされています。家では蚊取り線香、外へ出かけるときは虫除けスプレーを使用するなど、蚊に刺されないような対策をしましょう。

もし刺されてしまったら、さわったり掻いたりしないことが大切です! 掻きすぎると、その傷口から菌が入って「とびひ」という皮膚の感染症になってしまうことがあります。よく洗い、冷やしたり、市販のかゆみ止めを塗りましょう。

症状が強いときは、良く洗って医療機関で受診しましょう。





いがくねん 異学年ブラッシング指導がおこなわれました！



1・6年生、2・4年生で「異学年ブラッシング指導」が行われました。

今年も、学校歯科医の中野先生と歯科衛生士さんに指導していただきました。

また、保護者の皆様にも感想を書いていただき、ありがとうございました。子どもたちの感想と保護者の方の感想を掲載させていただきましたのでご覧ください。

6年生にとっては最後の異学年ブラッシング指導、4年生にとっては初めての教える立場でそれぞれ色々な思いを抱えて真剣に取り組んでいました。これからは、教えたこと、教えてもらったことを自分のはみがきに活かして、頑張って欲しいと思います。

なお、3・5年生は10月7日（金）の5校時に予定しています。詳細につきましては、近くになりましたらお知らせします。

<1・2年生の感想>

○教えてもらった感想○

- ・毎日のはみがきががんばります。
- ・教えてもらって楽しかったです。
- ・大人の歯を大切にします。

○保護者の方の感想○

- ・仕上げみがきをするときは、みがき残しがないよう気をつけたいです。
- ・ていねいに教えてもらったようで、鏡を見ながら時間をかけてはみがきをしていました。
- ・楽しくはみがきについて学習したようで、良かったです。

<4・6年生より>

○歯磨き調べの感想○

- ・自分の歯が汚れていたの、毎日3回たくさんみがいてむし歯を0にしたい。
- ・染め出し液を塗ったとき、ピンクだらけでした。でもはみがきを終わった後、きれいになったので良かったです。

○歯の磨き方を教えた感想○

- ・少し大変だったけど、自分も楽しかったし、2年生も最後にはみがきをするときれいに磨けていたので良かったです。
- ・歯のみがき方を教えて、自分もたくさん学ぶことができたので良かったです。
- ・1年生は赤くなったところが少し多かったの、これからは良くみがいてほしいです。
- ・異学年ブラッシング指導はこれで最後なので、教えられて良かったです。

○保護者の方の感想○

- ・自分でも気づかないはみがきのくせがわかってとても良い機会だと思いました。
- ・低学年の子に楽しくわかりやすく教えるには、自分自身もしっかりと理解してないとできません。上手に教えられたのは、とても良かったと思います。今回学んだことを忘れずに、気をつけながら毎日のはみがきを頑張りたいと思います。



むし歯ゼロを自指して、毎日のはみがき頑張りましょう！

