



<7月の保健目標>夏バテに気をつけよう

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。厳しい暑さが続くと、生活習慣が乱れている人は暑さに負けてしまいます。夜更かしが日常になっていると熱中症になりやすいです。不安定な天気、1学期の疲れ、感染症、プールなど自分や周りの環境の影響もあります。心身の健康のために、生活リズムを大事にしましょうね。

《今月の健康診断の予定》

13 (木)	林間前臨時内科検診5年
--------	-------------

「歯の染め出しチェックカード」「歯みがきカレンダー」のご協力ありがとうございました

みなさんの「歯の染め出しチェックカード」を見ると、赤く染まってきれいにみがけていないところがよく観察できていました。「日頃のはみがきでも赤くそまった磨き残しをきれいにしたい」という感想が多かったです。赤く染まったところを意識して、鏡を見ながら歯の形に合わせて一本ずつ磨きましょう。



おく歯や歯のすき間がみがけていないので、そこを注意してみがきたいです。

まえばがみがけていないので、まえばをしっかりとみがきます。



～6月5日(月)に5年生「学童歯みがき大会」を実施しました。～


教室でDVDを見ながら、養護教諭と一緒に勉強をしました。

<内容>

- ・歯ぐきの病気について
- ・歯の表面についた白くネバネバしたものの正体
- ・歯ブラシでみがききれない場所
- ・歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方
- ・大人になっても歯ぐきを健康に保つには等の学習しました。

<児童の感想>

- ★定期的に歯ぐきの観察をして、歯肉炎にならないように気をつけたいです。
- ★歯みがきの時は、歯ブラシとデンタルフロスの両方を使っていきたいと思います。



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

治療はすんでいますか？

もうすぐ夏休みですね。楽しい予定があっても、具合が悪いと台無しになってしまいます。楽しい夏休みを過ごすために、健康診断で治療のお知らせもらった人は病院を受診するようにしましょう。特に夏休みは治療に時間がかかる、むし歯の治療のチャンスです。早めに受診しましょう。



夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○