

# 7月 保健だより

R5.7  
芝生小

暑さの厳しい日が続いています。保健室にも頭痛や腹痛を訴えて来室する人が増えてきました。1学期もあと少しです。体調管理や暑さ対策をして元気に過ごしましょう。

## ブラッシング指導がありました！

6/29(木)の2・3時間目に、三好保健所の歯科衛生士の方が1・2年生にむし歯のしくみや間食のとり方、正しい歯のみがき方について教えてくださいました。



6歳臼歯など歯の生え始めは歯ブラシが届きにくいので、横から歯ブラシを入れて磨くといいよ。鏡を見ながら1本1本ていねいに磨こう。



歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、小さく少しずつ動かそう。

甘いおやつを食べるときは牛乳やお茶など、むし歯になりにくい飲み物を選び、組み合わせを考えて食べるといいよ。



プラークテスターによる歯垢の染め出しでは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間が赤く染まっている子が多かったです。歯の裏側や上の歯の奥歯など自分では見えづらく、十分に磨けていないところもありますので、ご家庭でも仕上げ磨きや歯磨き後のチェックをよろしくお願いします。



**保護者の方へ** 定期健康診断がすべて終了しました。保健調査の記入等ご協力ありがとうございました。異常のあった児童には受診のお知らせを渡していますので、医療機関を受診していただき、結果を学校までご提出ください。よろしくお願いします。

暑い日が続いています！

熱中症の予防はしっかりできているかな？



熱中症ってなに？

暑さによって起こる体調不良のこと  
(頭痛、腹痛、はき気、めまい  
体のだるさ、手足のふるえなど)

熱中症は  
命に関わります！



## 熱中症 予防のポイント！

### 水分補給

活動の前や後など、こまめに水分をとりましょう。水筒には十分な量の水分を入れてきましょう。



### 休けい

無理をせずに、日陰のすずしい場所でこまめに休けいしながら活動しましょう。



### 帽子

外に出るときは帽子をかぶりましょう。直射日光を防ぐことで頭の温度の上昇をおさえることができます。



水分補給が大事！といって、甘いジュースや炭酸飲料をゴクゴク飲みすぎてしまうと・・・

“砂糖のとりすぎ”になってしまいます。



疲れやすい、むし歯になりやすい、太りやすい！  
水分補給は、水かお茶を飲むようにしましょう。  
運動をするときは、塩分もとれるスポーツ飲料がおすすめです。



プラス



### しっかり食事！

朝ごはんをしっかり食べよう！

### たっぷり睡眠！

早めに寝て、1日の疲れをとろう！