

# すこやか

最近、暑い日が増えていきますね。この時期に気をつけたいのは、やはり熱中症です。その予防では、水分を「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。どうしてだと思いますか？暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じた時には、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまふこともあります。そのようなことから「ちょっとずつ」「こまめに」が大切です。暑さに負けず楽しく元気に過ごせるよう、水分補給をしてくださいね。



保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう!!

月	火	水	木	金	土	日
				1 身体計測週間 →	2	3
4 さわやか チェック	5 はみがき チェック	6 うかわっ子集会	7	8 →	9	10
11 さわやか チェック 児童委員会	12 はみがき チェック	13	14	15	16	17
18 さわやか チェック	19 はみがき チェック	20 1学期終業式	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## あなどれない!! 虫さされ



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時期。しっかりとした対策が必要です。なかでもここ最近、要注意なものとしてあげられるのが、「虫さされ」です。

昨年から今年にかけては「デング熱」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。

とくに山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン・帽子・首にタオルを巻くなどの虫さされ対策が大切です。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、さされた部分をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切です。症状が強い時には、水道の流水で洗って冷やし、医療機関を受診してください。



# は くち けんこうきょうしつ 歯と口の健康教室がありました!!



6月23日に、石川県歯科医師会の歯科衛生士さんをお招きして、5・6年生を対象とした「歯と口の健康教室」がありました。今回は保護者の方にも参加していただきました。お忙しい中、ありがとうございました。



体の中で一番重いところは頭であり、その頭を支えているのは背骨です。みなさんの中に、いつも同じ方向を向いて寝ている人はいませんか？そうすると、顎が変形する可能性があります。また、下向きで使用する携帯電話は首が曲がり背骨が曲がってしまったりします。



歯みがきの後は口の中をまんべんなく30秒ぶくぶくうがいを1回します。歯みがきの後、30分は食べたり飲んだりしません。小学生は歯みがき習慣の確立のため食後すぐにみがき、中学生になってからは食事の30分後に歯をみがくことをおすすめします。



食後30分は歯からカルシウムが溶け出しています。カルシウムは牛乳・小魚・チーズ等に多く含まれていますが、唾液に含まれているカルシウムだけが歯にくっつきます。



スポーツをしている時には、6歳臼歯に体重の約3倍の力がかかります。そのためスポーツをがんばりたいという時にも、きれいな歯は大切です。



☆保護者アンケートより☆ ※一部抜粋  
 ・歯みがきの大切さを楽しく学ぶことができました。  
 ・歯の萌出後3年は注意が必要なことなど子どもや親の人にわかってもらえれば良いなと思いました。  
 ・むし歯にならないように、またむし歯にさせないように気をつけたいと思いました。



☆児童の感想☆ 一部抜粋  
 ・よい姿勢で勉強をしたい。  
 ・これから奥歯をみがき残しなくみがきたいです。  
 ・唾液はすごく大切なことがわかりました。  
 ・スポーツマンは歯が丈夫なので、僕も丈夫な歯をつくりたいです。  
 ・ハブラシを縦にしたり横にしたりして工夫してみがきたい。  
 ・歯を丁寧にみがこうと思いました。

