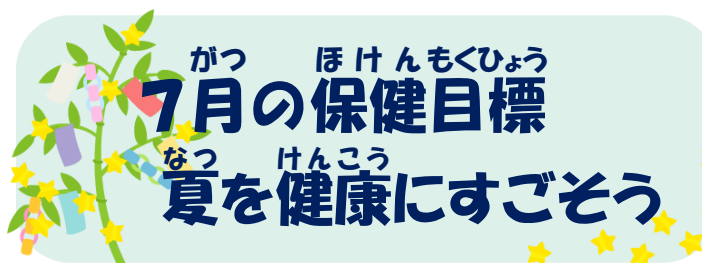


ほけんだよい

白鳥西小学校 保健室 令和元年6月28日発行 第4号

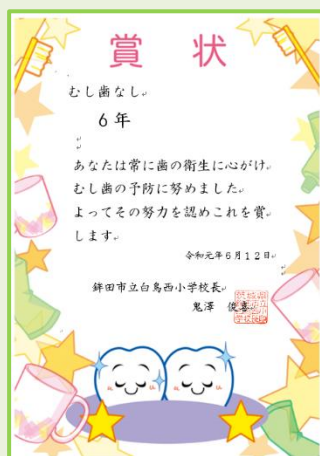


さいきん、あつ最近、暑くなってきましたね。こまめな水分
ほきゅう、きゅうよう補給と休養で、ねっちゅうしょう熱中症にならないように
きを付けて生活しましょう！



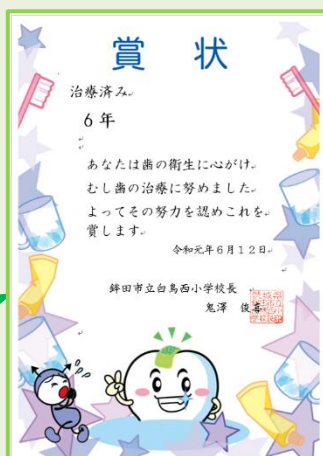
6月12日(水)に歯の健康集会を行いました

し かけんしん けっか 歯科検診の結果、むし歯がなかった児童と治療が済んでいる児童の表彰を行いました。右ページに受賞者の一覧を掲載しましたので、ご覧ください。



むし歯なし児童代表
6年 さん

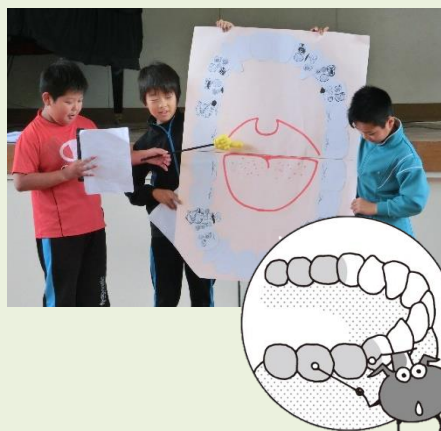
ちりょうず 治療済み児童代表
6年 さん



げんざい 現在、20名の児童に未治療のむし歯があります。むし歯は自然に治ることはありません。むし歯がある場合は、早めに治療を済ませてください。治療が完了したら、受診結果報告書にてお知らせください。お子さまに賞状を授与します。子どもたちの歯の健康を守るため、早期治療のご協力をお願いします。

児童保健委員会による発表

「歯と口の健康クイズ・むし歯の多いところを知ってよくみがこう」



し かけんしん けっか 歯科検診の結果から、保健委員会では白鳥西小のむし歯の地図を作りました。むし歯が多かった歯に、委員が描いたむし歯菌のイラストをはって分かりやすくしました。

とく おくば 特に奥歯にむし歯が多く、こどもの歯にもむし歯が多いことが分かりました。大人の歯にはえかわったときは、むし歯にならないように丁寧に歯みがきをしてくださいね。

★むし歯が一本もない児童 42名★

1年生		(7名)
2年生	(2名)	
3年生		(12名)
4年生		(5名)
5年生	(4名)	
6年生		(12名)

★むし歯の治療が済んでいる児童 27名★ (6/28現在)

1年生	1名)	
2年生	(4名)	
3年生	(4名)	
4年生		梨 (6名)
5年生	(5名)	
6年生		(7名)

むし歯の治療率80%を目指します！！



げんざい 現在のむし歯治療率：57.4% (27/47人)

～目標の80%まであと 11人！！～

げんざい ※現在の「むし歯ゼロ」児童数：77.5% (69/89人)

裏面もあります。ご覧ください。



暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだ すこ 暑さに慣らししていくことを「暑熱順化」といいます。熱中症になりにくくするためにも、本格的な夏が始まる前に、暑さに負けない体作りをしていきましょう！

暑さに慣れるとどんなことが起こるの？

- ・皮ふの血液量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



熱中症になりにくい！



暑熱順化のポイント①

汗をかく！

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体を作ろう！

- 【例】・外で軽くあそぶ。
・半身浴で汗をかく。
・ウォーキングで汗をかく。 など

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる！

早くからエアコンに頼りすぎないようにしましょう。

【エアコンを使うときの工夫】

- ・設定温度は低すぎず、室内の温度が28℃くらいになるように調節する。
- ・外の温度と差が出すぎないようにする。
- ・扇風機と合わせて使い、空気を循環させる。

昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前。どうやって涼んでいたのかな？ おばあちゃんから学んでみよう！

昔の知恵① 打ち水
朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの

昔の知恵② 風鈴
風鈴の音をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ

昔の知恵③ 夏野菜
きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ

この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

6/21 5・6年生 薬物乱用防止教室

茨城県警察本部生活安全部少年課より2名の講師をお招きして、薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用やお酒、たばこの害についてお話を聞きました。

→【薬物乱用】とはどのようなことを学びました。
体に害をあたえる違法薬物だけでなく、日常で使っている薬でも、本来の目的とは違う使い方や間違った量を使用することも【薬物乱用】になります。



← たばこは未成年者喫煙禁止法、お酒は未成年者飲酒禁止法により20歳未満は喫煙・飲酒を禁止されています。未成年で喫煙・飲酒をすると、ガン等の疾患にかかるリスクが高くなるそうです。

また、たばこやお酒も量が多すぎると【薬物乱用】になります。大人でも量には気をつけたいですね。

→ 薬物やたばこ、お酒の害についての展示物を見ながら学習しています。中には薬物の標本（模型）もあり、児童たちは興味深く観察していました。
自分たちの体や生活を守るためにも、知って回避することが大切です。



☆今月の保健関連行事☆

日時	内容	対象学年
7月4日（木）4校時	栄養指導「おやつを取り方」	3年生

◎ 6月に実施予定だった2・5年生の歯科指導については、感染症対策のため延期となりました。日程が決まりましたら、ほけんだより等でお知らせします。

さわやか週間の取組

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【7月のさわやか週間】
7月1日（月）～7月5日（金）

ハンカチをもつ習慣を身に付けよう！

【6月の結果】

「さわやか賞」2・3・5・6年生

「努力賞」1年生

ハンカチは前日に準備して、毎日忘れないようにしましょう！