

ほけんだより



上河内東小学校
保健室

7月は、雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートするときです。今も気温や湿度が高い日が続いていますが、さらに暑くなることが予想されます。「梅雨明け十日」という言葉を聞いたことがありますか。梅雨が明けた後の十日間くらいは晴れの日が続くことを表しています。涼しい時間に外で運動するなど、体を徐々にならし、体力をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

水分補給は...

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



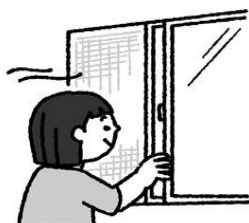
お風呂に入る前、入った後



※長時間、激しい運動をする時はスポーツドリンクもよいですが、飲みすぎには気をつけましょう。

寝苦しい夜に試してみよう

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通
気性をよくして部屋の
熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布
にくるんだ保冷剤を手
や足に当てたりする



冷房を使うときは設定
温度を高めにしてタイ
マーを上手に活用する



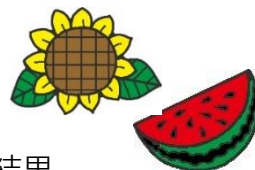
寝る1時間くらい前に、
ぬるめのお風呂に入る
(半身浴もおすすめ)

保護者の皆様へ

●健康診断結果について●

検診が終わったものから随時結果をお渡ししました。異常または異常の疑いがあつた場合には、早めに医療機関の受診をお願いいたします。学校では、検診の結果、異常の疑いのあるお子様に通知しています。病院を受診し「異常なし」と診断されることもありますが、御理解・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。夏休み前までに「健康票」にて全ての検診結果をお知らせしますので、目を通していただき、押印の上学校へご返却ください。

☆暑い日が続いています。水筒とともに、汗拭きタオル・ハンカチなどを持たせていただくようお願いいたします。





保健指導を実施しました!!



○3年生「歯の健康教室」○ 6月10日(火)実施

歯科衛生士さんによるブラッシング指導では、「歯の染め出し」を行い、みがき残しの多い場所や、きれいにみがくためのコツを知ることができました。株式会社ロッテのプログラム「かむことマスター」では、かむと色が変わる「そしゃくチェックガム」を使い、しっかりかめているかを確認したり、かむことは口の中だけでなく、スポーツや勉強でのかつやくや、体全体の健康にも関わっていることを教えていただいたりしました。学校歯科医の高橋先生（高橋歯科医院）のお話も聞き、歯のつくりやむし歯の進行についてくわしくわかりました。3年生からは「歯みがきをがんばろうと思った。」「歯に力を入れてみたら、鉄棒でうまく回れた！」などの感想が聞こえてきました。



○4年生「学活 むし歯予防のために」○ 6月4日(水)実施

6/4の「むし歯予防デー」に合わせ、4年生の年齢で生えかわることが多い歯や、むし歯の予防について学びました。養護教諭からのお話だけの予定でしたが、4年生から「教わったやり方で歯みがきをしたい！」という声上がり、授業の最後に全員で歯みがきをしました。今まではみがき残しの多かった、歯と歯の間や歯ぐきの近くなどもきれいにみがくことができました。



○6年生「薬物乱用防止教室」○ 6月11日(水)実施

栃木県警察本部・宇都宮東警察署の警察官の方から、薬物乱用の恐ろしさ、犯罪にあわないための断り方など、貴重なお話を聞くことができました。たった1回の使用でも、心と体に大きな影響を及ぼすことや、栃木県でも薬物に関する犯罪の検挙件数が増えていることを知り、6年生は驚いていました。「規則正しい生活、ルールを守る生活をしていれば犯罪にはあわない。」という言葉も印象的でした。最後は「薬物乱用、ダメ！ゼッタイ！」の合言葉を全員で誓いました。

