

# ほけんだより7月

R7. 7月発行  
国本西小学校  
保健室

暑さが本格的になり、夏を感じる季節になりました。熱中症を予防するために、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。水分をしっかりと、十分な休息をとることも大切です。そして、もうすぐ夏休みが始まります。健康や安全に気をつけながら、計画的に過ごして、楽しく思い出に残る夏休みにしましょう。

## 熱中症の原因は3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## こまめに

## 水分補給を



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

のどがかわく前に水分をとみましょう。

のどがかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態です。

学校では休み時間ごとに水分をとみましょう。

1回あたりコップ1杯分を自安に飲みましょう。

水筒から飲む場合、1.0口程度が自安です。

なつ やす ちゅう  
夏休み中に **治療** しょう

学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）です。医療機関の検査とは違い、短時間で多くの検査をするため検査結果に多少の誤差が生じることもありますので、ご了承ください。

けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
み ひと  
見つかった人へ

じゅ しん ち りょう  
受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅ しん  
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅ しん  
まだ受診していない

ち りょう と ちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう  
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅ しん き も やす あ むか  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

がつ こうない は くち けんこうげっかん  
6月は『校内歯と口の健康月間』でした!

ほけんいいんかい かつどう  
保健委員会の活動

6月18日（水）の全校朝会で、歯の健康に関するクイズを行いました。クイズは劇を織り交ぜた形式で進行し、難しい問題もありましたが、みんなで楽しく学ぶことができました。

6月25日、26日のさわやかタイムには、保健委員が各教室に行き、歯みがき指導と歯ブラシチェックを行いました。歯みがきの仕方を見直すとともに、歯ブラシの状態や交換の目安についても確認することができました。



ねんせい は けんこうきょうしつ  
3年生 歯の健康教室

6月19日（木）の2・3時間目に、学校歯科医の竹澤先生、歯科衛生士の星先生による、歯の健康教室を実施しました。

竹澤先生からは、歯の組織、むし歯・歯周病の仕組み、歯みがきの大切さ、キシリトール・フッ素についてお話をしていただきました。

歯の価値は、大人の歯で1本118万円だそうです。「みがいている」ではなく「みがけている」を心がけて歯を大切にしていきましょう。



星先生からは、適切な歯ブラシと、歯の構造とむし歯になりやすい場所を教えてくださいましたあと、プラークテスターを使って染め出しを行いました。みがき残しがあった場所を記録し、正しい歯のみがき方を教えてくださいました。

