

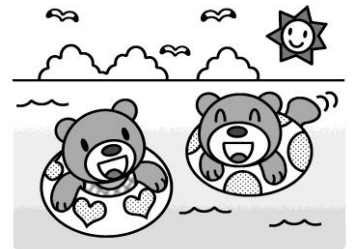
# ほけんだより7月

がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標  
あつ ま  
暑さに負けない  
からだ  
体づくりをしよう!

植水小学校保健室

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめです。生地シボ（凸凹）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリです。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう。

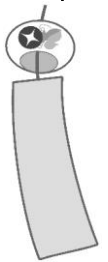


## 7月の保健行事

3日（木）学校保健委員会（8020歯の健康教室、学校歯科医講話と兼ねます）  
15:30～16:30 視聴覚室

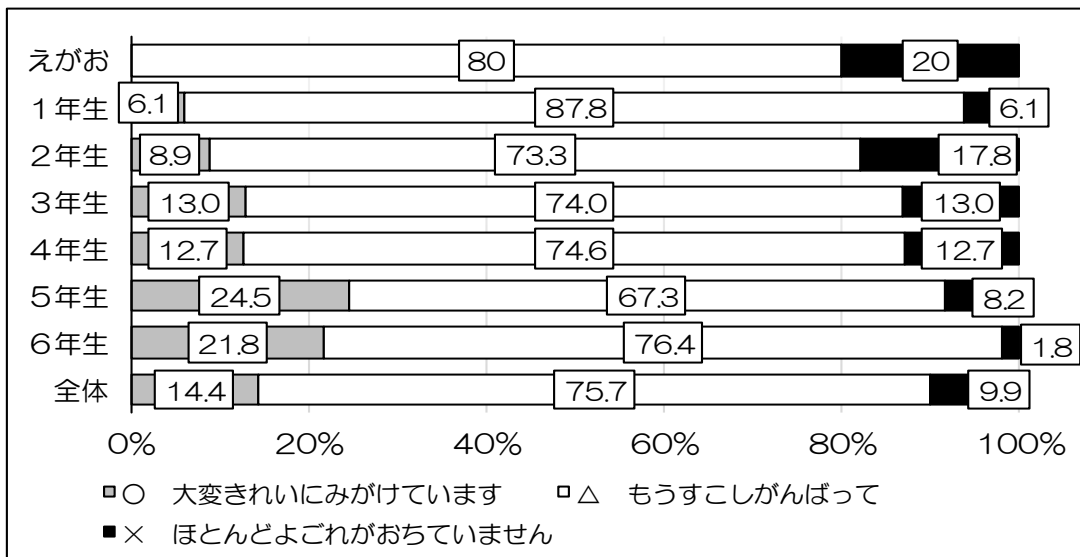
講話内容 「口育について」

子どもの口が開いたまま、テレビを見たり宿題をしていませんか？  
口周りの筋肉の発達について「噛む」「飲み込む」「呼吸する」等といった内容です。当日参加も大丈夫です。ぜひご参加ください。



## 6月の歯みがきテストの結果から

染め出し錠剤を使って、各ご家庭で歯みがきテストを行いました。ご協力ありがとうございました。子どもたちの感想を紹介します。



あか そ  
赤く染まった  
ところを、意識してみ  
がいていきましょ  
う。



### 子どもたちの感想

- ❖ ひだりのおくばをよくみがく。 (えがお 女子)
- ❖ むしばにならないように、どうしたらいいかというのを、つぎからは考えながら、はみがきをした  
いです。 (3年 女子)
- ❖ 歯の内がわだけ赤がのこっていたから、そこをきをつけたい。 (6年 男子)

8020歯の健康教室(歯みがき指導)・・・3年生

6月13日(金)・17日(火)に動画によるむし歯予防を主とした、歯と口腔の健康づくりの授業を行いました。「お口の中を探検しよう」「プラークってなあに」「歯みがき博士」の3つの内容を視聴し、歯ブラシを使って実際に持ち方や音楽に合わせて歯みがきをしました。



歯ブラシの持ち方は、えんぴつ持ちの「こんにちは」の持ち方と「さようなら」の持ち方があるよ。



おさらいクイズもかんたん、わかったよ！

毎回の食事の後、必ずみがくことが目標です。しっかりみがきましょう。

は  
夏休みの...歯みがきカレンダー

7月19日(土)～8月26日(火) 39日間 ◆提出は8/27(水)

カレンダーは、歯のファイルに貼ってあります。長い夏休みは、新しいむし歯があつという間に増えることが考えられます。家で自由になる時間がたくさんあり、暑くて、冷たいおやつをとる回数が増えるからです。とり過ぎには注意して、食べたら歯みがきとうがいを忘れずに、むし歯『0』をめざしましょう。むし歯は生活習慣病です。不規則になりがちな生活リズムも、見直してください。2学期には、歯科健診があります。

夏バテ(食欲がない...)に気をつけよう



夏バテには、たんぱくしつや  
ビタミンB1が豊富な食べものを!



病気の治療は「夏休みを利用しよう!」... 治療のチャンスです!...

健康診断後、治療や相談が必要な児童には、すでに通知しています。夏休みを利用して、むし歯や視力異常疑い等については専門医に受診して、検査や治療をしてください。永久歯・乳歯のむし歯については、できるだけ早く受診してください。2学期始まってすぐに、治療状況の調査を予定しています。

なお、受診・治療の結果については、学校での健康管理に活用します。医師の証明を受けて、担任の先生にすみやかにご提出してください。ご協力をお願いします。

