

# ほけんだより

令和3年7月1日 No. 4

川本北小学校 保健室

暑い日が続くようになり、夏を感じさせる日が多くなりました。

早いもので、1学期も残りわずかですね。

1学期をふり返ってみて、健康や安全に気を付けた生活が送れましたか？

これから暑い日が続きますが、体の調子をくずさないよう、規則正しい生活を送っていきましょう。



## 熱中症に注意しましょう～知っていますか「暑熱順化」～

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。

日ごろから水分をこまめにとり、夜は早く寝て体をじゅうぶん休めるなど、熱中症予防に努めましょう。

### ●暑熱順化(しょねつじゆんか)とは

夏の暑さに体を徐々に慣れさせることです。特に、ここ数年、熱中症の予防策として知られるようになりました。

### ●暑熱順化するためには

#### ①汗をかく

運動や入浴などで体を動かし汗をかくことで、汗を出す機能が高まり、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収されやすくなります。



#### ②環境温度を調整する

冷房の設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温へ体を慣らすことができます。



学校生活の中では、基本的にマスクを着用することになっていますが、登下校中や屋外での活動の時は、ほかの子との間隔をあければ、マスクを外してもよいことになっています。暑いときには、マスクを外したり、ずらしたりして呼吸が苦しくならないようにしましょう。



## 6月、歯と口の健康週間の取組を行いました

### 6年生歯科指導

養護実習に来ていた香坂先生が6年生に歯科指導を実施しました。

最初にむし歯になる原因を説明し、むし歯予防のポイントやむし歯になりやすいところ、歯みがきの仕方についての説明がありました。



#### <歯みがきのポイント>

- 持ち方 → えんぴつ持ち
- 当て方 → ピッタリと当てる
- 動かし方 → 小さく動かす

#### <歯ブラシが届きにくいところは>

- 歯ブラシの毛先をじょうずに使おう
- つつこみがき(歯ブラシのつま先)
- たてみがき(歯ブラシのわき)

### 5年生全国小学生歯みがき大会

6月2日に5年1組、6月7日に5年2組が実施しました。



「全国小学生歯みがき大会」は、全国から約4,200校、24万人を超える多くの小学生が参加し、DVD教材を使って「歯と口の健康」について、一緒に学習する大会です。歯肉炎の予防や歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方と一緒に学習しました。

#### ～ご家族のかたへ～

はみがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。感想を見てみると「子どもの歯みがきの仕方を見ることができ、普段の歯みがきの様子やみがき方についてわかった」という感想が多くありました。子どもだけではじゅうぶんな歯みがきできていないこともあります。生えたとの歯はむし歯になりやすいので、永久歯が生えそろうまでは、ぜひご家族の方の仕上げみがきをよろしくお願いします。