

ほけんだより 7月

高岡市立戸出東部小学校
平成29年7月3日

暑い夏は疲れがたまりやすいので、睡眠はとても大切なのですが、寝苦しくてなかなか寝つけないときがありますね。そんなとき、冷房を付けたまま寝ている人はいませんか？涼しくて快適と感じるかもしれませんが、実は体が冷えると疲れが取れにくく、かぜをひきやすくなります。寝る前に部屋を冷やしておいたり、氷枕を使ったりすると気持ちよく眠れますよ。夏を健康に過ごせるように工夫しましょう。



ピカピカな歯を守ろう！

自分の歯の状態を知ってもらい、歯を大切にしようという気持ちを高めてもらうために、6月に全学年で歯の指導を行いました。1～4年生は、歯の形に合ったみがき方を、5、6年生は、むし歯や歯周病について学びました。

～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～

歯ブラシを斜めにしてみがくのが、むずかしかったよ。6歳臼歯は、歯の中で1番力持ちです。（1年）



まえ歯で食べ物をかみ切ったり、笑顔がすてきにできたりするので、もっときれいにみがきたいです。（2年）



臼歯は、みそがあって普通にみがいても汚れが取れないから、歯ブラシのつま先を使うんだと思いました。（3年）



歯ブラシのわきやつま先、かかとを使って、強くやらずに優しくみがいた方がよいと分かりました。（4年）

1本1本丁寧に全体をみがきたいと思えます。甘い物を控えたり、よくかんで唾液を増やしたりしたいです。（5年）

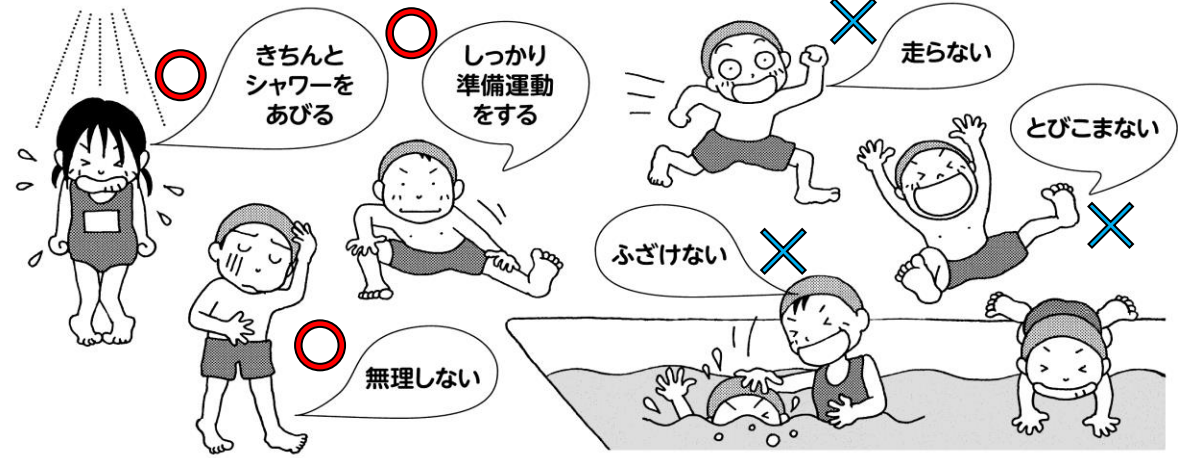
☆いつまでも美しい歯を☆

6月8日（木）に、ふれあい福祉センターで行った「高岡市よい歯の児童生徒コンテスト」に、6年1組杉山さんと6年2組川原さんが出場し、2人とも優良賞というすばらしい結果でした。2人のようなきれいな歯を保てるよう、歯みがきをがんばりましょう。



プールの楽しく安全に！

6月28日（水）にプール開きを行いました。5、6年生の模範泳法は、とてもかっこよかったですね。
全員で、プールの使い方を確認しました。「きれいに」「安全に」をしっかり守って、楽しいプール学習にしましょう。



☆早寝・早起き・朝ご飯…水の中では、みなさんが思っている以上の体力を使います。
☆水分補給をしっかりと…プールに入っていると、あまりのどの乾きを感じません。しかし、実際はたくさんの汗をかいており、体からたくさんの水分が失われています。プールの前後には、しっかりと水分補給をしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

熱中症は、気温が高くなり、体内に熱がこもってしまったり、汗をたくさんかき、体内の水分と塩分が足りなくなったりすることで起こります。熱中症は、外だけではなく、体育館等の風通しが悪くむし暑い室内でも起こります。無理をして運動を続けると、命に関わることもあります。では、どんなことに気を付ければよいのでしょうか。

◇熱中症を防ぐポイント◇

- ①水分をこまめにとる
※ のどが渇いたと感じる前に水分をとりましょう。
- ②運動をするときは、こまめに休けいをする
※ 室内で運動をするときは、窓を開けて風通しをよくしましょう。
- ③薄着で、汗が乾きやすい服を着る
※ 体の熱を外に逃がしやすくするためです。
- ④無理をしない
※ つらいのに我慢しては、悪化してしまいます。

