

ほけんだより

第3号
平成30年6月1日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室

もうすぐ梅雨の季節です。蒸し暑い日も多くなると思います。この時期から少しずつ暑さからからだを慣らすことが大切です。難しい言葉ですが「暑熱順化」といいます。毎日軽くからだを動かしてしっかり汗をかけるからだをつくりましょう。そして、早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにして暑さに慣れるようにしましょう。

歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

1 国語の授業の音読

2 休み時間のボールあそび

3 ごはんを味わって食べる

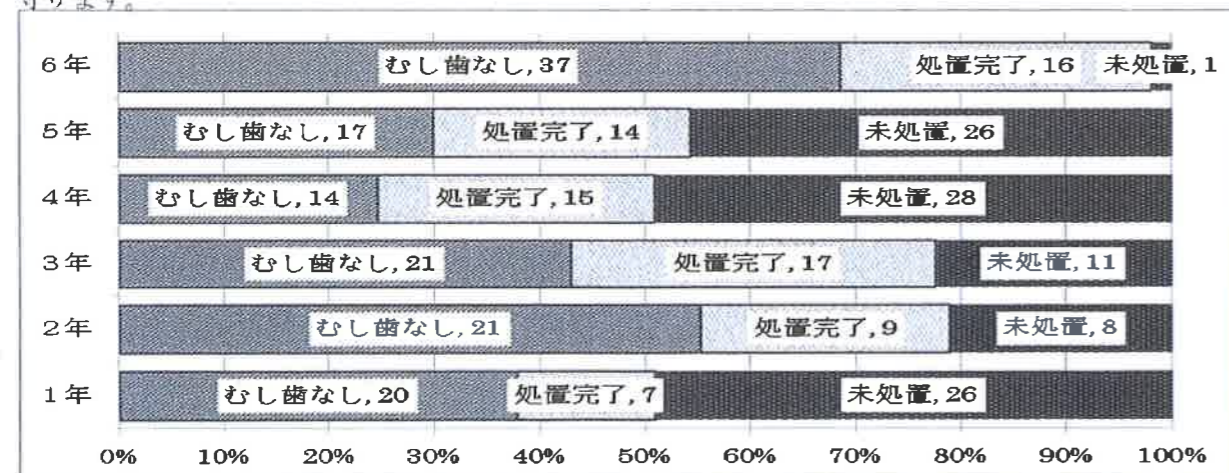
A 答えは... ゼーんぶ！

発音や会話のはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

5月12日の歯科検診の結果を配付しました。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯が見つかった人は早めに歯科医院を受診して診てもらいましょう。歯は一生使う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



★学校歯科医の菅谷先生からのアドバイス★

検診の結果は、全体的にむし歯のない人も増えていてよい状況です。むし歯が見つかった人は早めにかかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。むし歯が見つかった人の中には、たくさんの歯がむし歯になっている人もいました。むし歯は自然に治ることはありません。乳歯のむし歯も永久歯に影響があることが多いので、治療することをお勧めいたします。

じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいてオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

今年度は小学校4年生で、歯科衛生士の方からブラッシング指導をしていただくことになっております。詳細は後日お知らせします。(10月予定)

プール学習がはじまります

前日までの準備はOK?

- つめは切ってありますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気にプールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 痛いところはありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありませんか？

6月に入り、天候や気温により水泳学習が始まります。子どもが安全に学習できるように健康観察をよろしくお願いいたします。慢性疾患等がある場合は、かかりつけ医師に相談し結果の方を「プー入泳のための健康調査」にご記入いただきたいと思います。また、健康上配慮することがございましたら、お知らせください。

熱中症を予防しましょう！

熱中症は、本格的な夏が来る前に発生しています。5月6月でも400～500件発生しています。今年例年より気温が高めの日が春先より多く、教室環境でもエアコンの使用を通常より早めに行っています。体調が悪かったり、寝不足、朝ごはんを食べていないなどの生活習慣の乱れから起こしやすくなっている場合もあります。規則正しい生活を心がけて生活しましょう。



- ★熱中症予防の原則★**
- ①環境条件に合わせた運動、水分補給を行う
 - ②暑さに徐々に慣らす
 - ③個人の条件を考慮する(暑さに弱い・体力がない・肥満傾向など)
 - ④服装に気をつける(風通しのよい服装など)
 - ⑤具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする

急に気温・湿度が上がったときに発生しやすいです！