

# ほけんだより

令和3年度7月20日

長岡北小学校

保健室

先月は、**歯と口の健康週間**におうちで**歯こうの染め出し**を行いました。昨年よりも、「**みがき残しが少なかった。**」「**上手にみがくことができた**」などの感想が多かったです。みなさんの感想です。

あかいところがないようにみがきたいです。  
1ねん すずきこと

うえのはのみがきのこしがおおかった。  
1ねん すぎざきとき

奥歯のみがき残しがほとんどなかった  
のでよかったです。しっかりみがける  
ように2周しました。2年 朝香智衣

いつもがんばってみがいているけど、  
こんなに残っていたからこれからは  
毎日ていねいにやろうと思った。3年 新村瑚々

自分ではきれいだと思っけていても、  
みがき残しがあることがわかりました。  
順番にていねいに磨きたいと  
思います。4年 藤澤暖太

すきまに歯こうが残っていたので、  
すきまなどに注意してはみがきを  
したいです。4年 片山哲平

全体的にみがけていたけど、**歯と歯の間・奥歯**があまりみがけていなかった。  
今後はそれらを中心にやっています。  
6年 濱村蒼介

歯のまん中のくぼみによごれがたまっけていて、  
歯ブラシがしっかり入っていなかった  
んだと思います。歯ぐきだけに注意し  
ないようにしたいです。5年 今井航希

保護者の方、お忙しい中見守りや  
コメント等にご協力いただき  
ありがとうございました。

ふだんみがけていないところ、みがけているところ  
がわかってよかったです。歯の表面はみがけていた  
けど、奥歯・歯と歯の間・歯ぐきと歯の間が  
みがけていなかったため、そこを意識して  
みがきたいです。6年 長津咲夢

## はみがきカレンダー

7日(月)~10日(木) 実施  
11日(金)に担任の先生に提出してください。

①歯の染め出しで立てた目標をかきましよう。  
歯科教室で学んだことから目標をふやしてもよいです。

②①の目標が達成できたら、色をぬりましよう。

7日(月)	あさ	よる	あさ	よる
9日(水)	あさ	よる	あさ	よる

【感想】  
目を覚めた。おぼれた。  
はのぶが少し少なくなつた。  
これからはつづけてい。

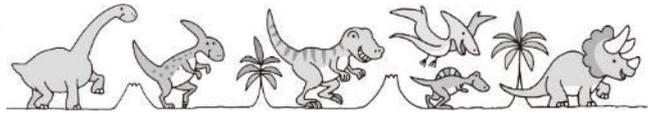
保健委員会 小島あい  
（おうちの人のら）  
なから歯ぐき（はな）  
いって歯ぐきと  
いって歯ぐきと

## は歯みがきカレンダー

5年生では、家庭での**歯こうの染め出し**と**歯科教室**で学んだ  
ことを踏まえて、**目標を立てて歯みがきカレンダー**を5日間  
行いました。目標には、「**しっかりみがく**」「**ていねいにみがく**」  
などが多かったです。歯は一生使います。今回は5日間だけで  
したが、大切な歯を守るために今後ともていねいな**歯みがき**を  
つづけてほしいなと思います。

\*絵は保健委員会の小島あいさんがかいてくれたものを使いました\*

# なつやす 夏休みがはじまります！



1学期があつという間に終わって、いよいよ夏休みが始まります。

## ねっちゅうしょうよぼう ◎熱中症予防

休み時間や給食の時間には、運動場の暑さや熱中症について放送を行ってきました。熱中症は「体がだるいな。」と感じる前に予防することが大切です。こまめな水分補給や休憩など上手に対策をしながら夏休み中も過ごしてくださいね。

☺ 出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。

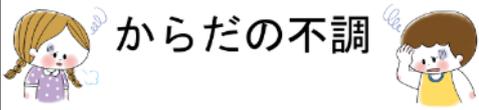


木陰や  
涼しい場所で  
こまめに休憩を



## なつやす ◎夏休みの過ごし方

夏休み中におこりやすい



生活習慣のみだれは



不調の原因になる!!

はやね はやおき 朝ごはん



保健委員会で「夏休み中におこりやすい体の不調」について、紙芝居を作成し放送しました。

夏休み中におこりやすい体の不調には、冷房病や夏バテ、熱中症などが起きやすいことを紹介し、夏休みの体調不良に共通するのが、「生活習慣のみだれ」であることについて伝えました。休みだからといって、夜遅い時間まで起きていたり、朝ごはんを食べなかったり、クーラーのきいた部屋ですぐす時間が多かたりすると、体の調子が悪くなってしまいます。毎日、規則正しい生活を送るのは難しいかもしれませんが、新学期が始まる1週間くらい前からは、学校に行く日と同じような生活リズムで生活してほしいなと思います。夏休み明けに、みなさんと会えるのを楽しみにしています！



保健委員会では、紙芝居をつ  
くって動画を撮影したり、生活ア  
ンケートを実施したりしました。  
仕事を分担して、それぞれの活動  
をがんばっています！



おうちの方へ 夏休み中の健康観察カードの実施をお願いいたします。

恐れ入りますが、学校が始まる2週間前（8月11日～25日）から検温・健康観察カードへの記録をお願いいたします。夏休み終了後に保健室で回収しますので、8月25日始業式の日担任へ提出していただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。