



© di

ほけんだよい

令和5年6月23日

川前小学校

保健室だより

暑い日も多くなってきました。休み時間は汗をかきながら楽しく校庭で遊ぶ児童の姿が多くみられますが、遊んだ後に頭痛や気持ち悪さを訴えて来室する児童もいます。保健室では休養とともに、水分補給や帽子の着用等の声掛けをしています。これからますます暑い日も多くなってきますので、天候に応じて引き続き水筒や帽子の持参をお願いします。帽子を被ることで頭を直射日光から守ることができ、頭の温度上昇を抑えることができます。登下校時の着用もお勧めします。

水分
足りている？

熱
中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

川前小学校の健康情報

6月もインフルエンザが出ています。低学年を中心に、熱や咳等の風邪症状による欠席者が多い傾向がみられます。

歯みがきカレンダー・染め出しテストの実施に御協力ありがとうございました！

家庭での実施に御協力いただきありがとうございました。染め出しをすることで、歯みがきしても、うまくみがきにくいところを確認できたと思います。

「口は健康の入口」と言われています。口の健康は身体の健康にも関係してくるので、歯科検診の結果、むし歯など治療が必要な人は、早めに一度歯科受診をしましょう。

寝る前の歯みがき
大切なワケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

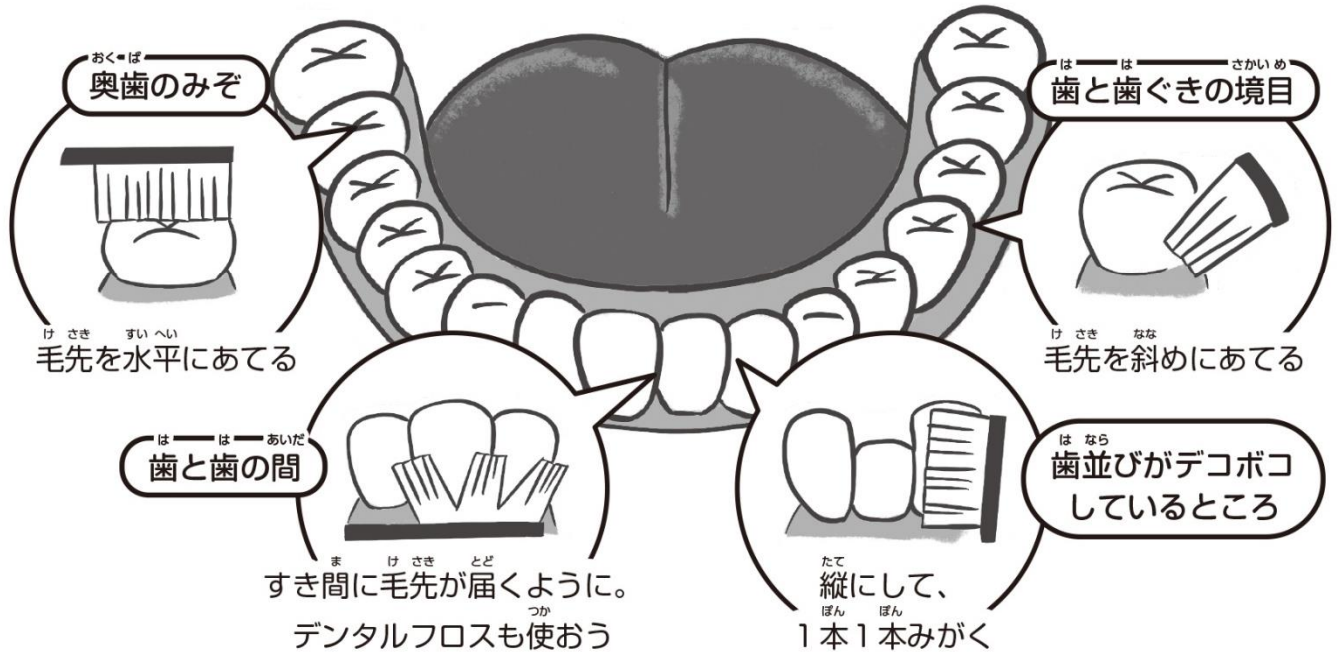
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

は 歯みがきで健康な歯を ✨

! みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



すくすく調査をしました



保健委員会の児童が朝の時間に各クラスへ行き、すくすく調査(健康調査)をしました。調査項目は、ハンカチは持っているか、メディアの使用時間は2時間以内だったかななどの5項目について行いました。調査後は結果を表にまとめて保健室前に掲示しています。今後も月に1回実施し、川前小学校の児童がますます元気に健康に生活できるように取り組んでいきます！

