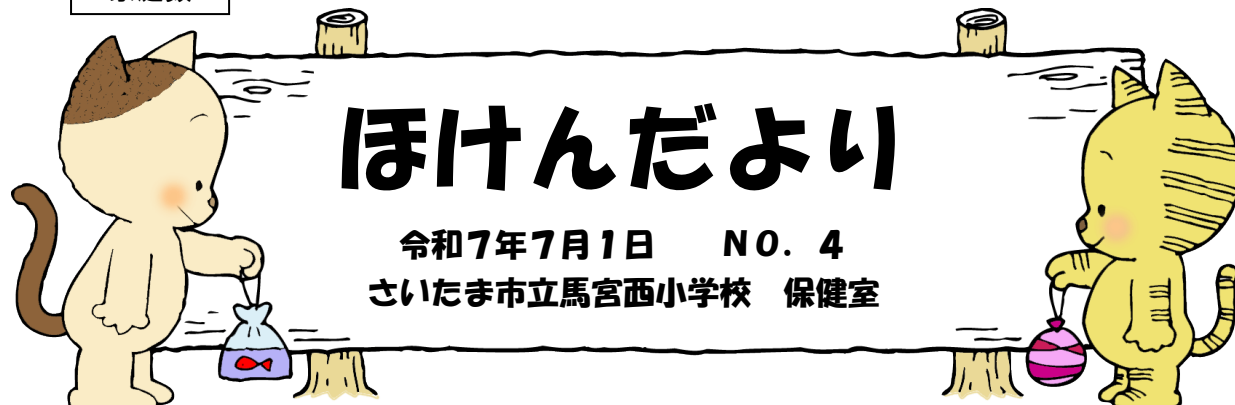




7月の保健目標『夏を元気に過ごそう』

早くも暑さ指数（WBGT）が30度を超えて、熱中症の心配が出てくる日が増えていきます。上手に水分補給をしながら、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん どうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
こップ一杯分プラス

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の天気や、睡眠不足や風邪ぎみなどの体調不良の場合も熱中症になりやすいので、気をつけてすごしましょう。



少しでも自分の体がヘンだと思ったら、無理をせずに運動や遊びをやめて、水分補給をすることが大切です。気持ちが悪い、クラクラする、頭が痛いなどがあれば、すぐに先生に知らせましょう。自分だけではなく、周りの友達が同じような場合でも、先生に知らせてあげてくださいね。

熱中症かも!?
と思ったら



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

8020歯の健康教室

6月24日(火)、7月2日(水)の授業参観懇談会の全体会の際、8020歯の健康教室(学校歯科医 前川先生の講話)を開催します。歯科医の先生からお話を聞ける貴重な機会です。夏休み前、歯の健康について考えてみませんか?



「^は歯と^{くち}口の健康週間」の^{とくみほうこく}取組報告

^は歯と^{くち}口の^{ずが}図画ポスター・^{ひょうご}標語

馬西っ子全員で取り組みました。

1階廊下に掲示してあります。



^は歯みがき手鏡 週間6/9～13

給食後に手鏡を使用して歯みがきをしました。

「鏡があるといつも
よりみがきやすい！」
という声が多かったです。



^は歯^{てんけん}ブラシ点検（毎月1回実施）

歯ブラシの毛先の状態がよい場合は「OK」シール、そろそろ交換時期がきている場合は「交換」シールを、保健ファイルに貼ります。「交換」シールだった人は、新しいものを用意してくださいね。

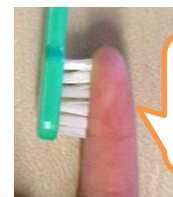
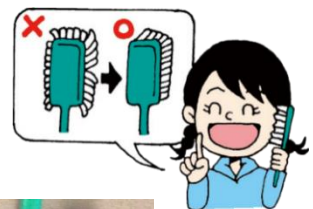


OK シール



交換シール

<よい歯ブラシ>



毛先と大きさを
みえています。

^{しょうにんず}少人数^{しどう}歯みがき指導

歯科健診で、むし歯やCO、歯肉・歯垢にチェックがあった人を対象に、保健室にて休み時間に個別に歯みがきテスト（カラーテスト）を行っています。

自分の歯にあったみがき方、みがきのしやすい部分を確認しています。



^は歯みがき^{たい}隊

運動保健委員会の児童が、「歯みがき隊」として、各教室で歯みがきのコツを伝えました。給食後には、クラスごとに歯みがきタイムを設けています。毎日、忘れずに歯ブラシを用意しましょう。



ねん 1年<はの おうさまをまもろう>

は おく歯についてのみがき方^{かた}や歯^はブラシの
もち^もかた^{かた}ちゅうしん^{ちゅうしん}がくしゅう^{がくしゅう}
持ち方を中心に学習しました。



ねん まえば 2年<前歯をピカピカにしよう>

は 歯ブラシをたてにしてみがく、まえば^{まえば}の前歯の
みがき方^{かた}<三面みがき^{さんめん}>を中心^{ちゅうしん}に
がくしゅう^{がくしゅう}
学習しました。



ねん は 3年<歯によいおやつをえらぼう>

は 歯につきやすいおやつ、つきにくいおや
つがあることを知り、むし歯^{むし}になりにく
いおやつのえらび方^{かた}について学習しま
した。



ねん まにし こ 4年<馬西っ子 かみかみ大作戦>

く 食いしばった時^{とき}と口^{くち}を開けた時^あで握力^{とき}
そくてい^{そくてい}ひかく^{ひかく}比較したり、咀嚼^{そしゃく}力判定^{りよくはんてい}を
測定して、よくかむとよいことについて
がくしゅう^{がくしゅう}
学習しました。



ねん 5年<歯科巡回指導>

しにくえん 歯肉炎について、歯科衛生士^{し か えいせいし}の先生^{せんせい}の
とくべつじゅぎょう^{とくべつじゅぎょう} おこな
特別授業を行いました。



ねん めざ 6年<目指せ! フラークゼロ!>

こうくうない さいきんりょう 口腔内の細菌量チェック(RDテスト)
と、自分の歯並びに合わせたみがき方^{かた}
についてカラーテストを使って学習しま
した。

