

# ほけんだより

## 7月の保健目標

- ・身のまわりの清潔に気をつけよう。
- ・夏を元気に過ごそう。

7月に入り、いよいよ一学期も終わりに近づいてきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなります。暑さ対策を万全にして、気持ちよく夏休みを迎えられるようにしましょう。



### 歯磨きチェックをお願いします!

歯科検診の結果、歯垢が付着し、歯磨きの状態が不十分な児童が174名いました。

日頃から、お子さんがきちんと磨けているかチェックし、磨き残しがあれば、仕上げ磨きをお願いします。高学年であっても、歯磨きができているか、定期的に見てあげてください。

### 一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

#### ☆子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約 1.3 倍
- ・体内の水分量は約 1.2 倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃



たくさんの水分を必要とする体は、失う水分も多いです。

### 注意してみがいてほしいところ

#### 奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



#### 前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



### ☆だから一緒に熱中症予防

体調不良で保健室に来室する子に、水分を取ったか聞くと、朝から水分を取っていないことが多いです。こまめに水分が取れるよう、学校には、水筒を持ってくることをおすすめします。

喉の渇きに気が付かないお子さんも多いので、ご家庭でも、朝起きた時やお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めてみてください。

近隣の小学校でも様々な感染症が流行し始めています。ご家庭でも、引き続き健康観察をお願いします。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<b>ヘルパンギーナ</b>	<b>手足口病</b>	<b>咽頭結膜熱（プール熱）</b>
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

# じどう 児童のみなさんへ

## いつもきれいに!清潔な身だしなみ

まいにち  
毎日ハンカチ、ティッシュを持ち歩いていますか?ハンカチやティッシュには色々な使い道があります。身の回りを清潔にして過ごすために、毎日きれいなハンカチ、ティッシュを持ち歩きましょう。

### 《ハンカチの役割》

てあら あと て ふ  
・手洗いの後に、手を拭く。

あせ とき あせ ふ  
・汗をかいた時に、汗を拭きとる。

さいがいなど きんきゅうじ けむり はな くち まも  
・災害等の緊急時に、ほこりや煙から、鼻や口を守る。

せき て とき か くちもと お  
・咳が出そうな時にマスクの代わりに口元を押さえる。

けがをしたとき しけつ  
・けがをした時に、止血する。



## しあわ かんが 幸せについて考える

みなさんは、今日一日、幸せでしたか?

よる ね まえ きょう よ おも だ にっき か  
夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書いたりすると、  
じぶん したわ かんが  
自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。

たと きょう きゅうじょく ともだち はなし  
例えば、「今日の給食の〇〇がおいしかったな」「友達と〇〇の話ができて、  
たの したわ ぶん かい じぶん この こちよ じかん す かつ わ  
楽しかったな」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方が分  
かり、明日が来るのが楽しみになりますよ。

どりょく ひっし て しあわ みちか ちい しあわ  
努力して、必死に手に入れる「幸せ」もありますが、身近にある小さな「幸  
せ」に気づき、大切にしていけるといいですね。

