



流山市立
流山北小学校
No.02
R7.7.1

ほけんだより

もうすぐ梅雨が明け、暑さが本格的に厳しい時期になってきました。この時期は体力や食欲が落ちたり、暑さで睡眠時間が不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょうね。

チェックしよう！歯のみがき方



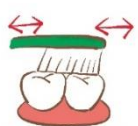
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でもそのみがき方はどうでしょうか？食べた後や寝る前にかかさず、みがいていてもそれはじゅうぶんではないかも…改めて歯のみがき方をおさらいしてみましょう。

できているかな？正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして「寝る前」なの？



理由は、むし菌が進行しやすいのが寝ている間

むし菌の原因となるむし菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子にはいつている砂糖など）をエネルギーにしてむし菌をつくります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし菌が活動しにくいようにしてくれます。しかし、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし菌が進行してしまうのです。



熱中症が心配な季節になってきました

7月に入り熱中症が心配な季節になってきました。自分は熱中症にはきつとならないなどと油断していませんか…？この時期は天気が変わりやすい為、突然晴れて気温や湿度があがり、ムシムシとする日もあります。そして、まだ体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことが出来ません。そのため、体温の調節もむずかしくなります。自分は大丈夫!と思わずに気をつけていきましょうね。

こまめに
水分をとろう



ひ
日かげで
休けいしよう



そと
外に出るときは
ぼうしをかぶろう



水筒の持参をよろしくお願いします

これから夏に向けて気温が高くなる日が増え、体育の授業ではこれまで以上に熱中症の危険が高まります。また、教室にはエアコンが設置されていますが、感染予防の為にこまめな換気を行いながらの使用となり教室の温度調整が難しくなることが予想されます。熱中症予防にはこまめな水分補給が必要な為、これからの時期は特にお子さんに水筒を忘れずにもたせていただくと助かります。



夏休みは治療のチャンス



1学期は、定期健康診断のご協力ありがとうございました。治療が必要なご家庭には各検診後にお知らせを配付しております。夏休み前には全ての結果が載っている「定期健康診断結果の記録」をお渡します。「健康のきろく」への記入はなくなり、「定期健康診断結果のお知らせ」の配付となっております。各ご家庭で確認していただき、保管していただきますようお願いいたします。また、治療の必要があるお子さんに関しましては夏休みを機会に病院を受診していただき、受診報告書を提出していただきますようお願いいたします。2学期もよろしくお願いします。