

# 7月のほけんどり

今年、これまでのコロナ禍で感染者が減っていたインフルエンザが夏に流行し、これまでとは違う症状が出ているそうです。もうすぐ梅雨も明け、いよいよ夏本番で暑い日が続きます。暑さのきびくなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症・感染症に気を付けて、元気に楽しい夏を過ごしてくださいね。

## その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

# 7月のほけん目標 夏の病気に気をつけよう

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がけましょう。こんな症状が見られたら、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。

**夏の三大感染症**

**手足口病**

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

**ヘルパンギーナ**

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

**咽頭結膜熱（プール熱）**

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防!

## 歯科検診結果について

むし歯の割合

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
■ むし歯がなかった人	3	1	0	3	1	0	8
■ 治療が終わっていた人	2	1	4	4	4	3	18
■ むし歯があった人	1	4	2	4	2	1	14



歯科検診の結果、むし歯や異常のない人は12名いました！すばらしいです。むし歯がある人は年々減ってきています。でも、6名は歯垢がついていて、定期的な観察が必要な状態でした。また、22名がむし歯（歯の病気）や歯周疾患（歯ぐきの病気）になっている人、歯並びやかみ合わせの異常がみられるなど、専門医への受診が必要であるという結果です。夏休みを利用して、かかりつけ歯科医を受診しましょう。夏休みも、食後の歯みがきを忘れずに、歯を大切に守ってくださいね。

## 歯と口の健康についての学習

6月「歯と口の健康週間」にちなんで、給食後に歯みがきチェックを行ったり、学級活動では、発達段階に応じた歯の保健指導を行いました。

### 2年生「おうさまの歯を守ろう」



鏡で自分の歯を観察して、子どもの歯(乳歯)の奥に大きくて立派な歯が生えてきていることに気付きました。この歯は、第一大臼歯という名前で、とても力持ち(噛む力が強い)で、これから生えてくる大人の歯の歯並びの中心となってくることから、「歯のおうさま」と言われていること、でこぼこした歯で、生えたばかりのころは背が低くてむし歯になりやすいので、工夫をして磨くことを学習しました。6歳頃から生えてくるので、6歳臼歯ともいいます。

### 3年生「どうしてむし歯になるのかな」

歯は、どうしてむし歯になってしまうのでしょうか?という質問をして、むし歯ができるには「食べ物(砂糖)+歯のしつ(歯の強さ)+むし歯きん(ミュータンス)+時間」

4つのポイントがあることを学習しました。むし歯になりやすいところも知り、自分の歯に合った歯みがきができるように工夫することを学習しました。



### 5・6年生「全国小学生歯みがき大会」

高学年は、毎年、全国小学生歯みがき大会に参加しています。鏡で自分の歯や歯茎を観察しながら、歯についているねばねばの原因を知り、歯ぐきの病気(歯肉炎)についての学習をしました。正しい歯ブラシやフロスの使い方を学び、軽い歯肉炎症は、丁寧に磨けば1週間ほどで、きれいで元気な歯茎に戻るということ、夜ねる前の歯みがきを丁寧にすることを伝えました。

- ・ たべかすをのこさないようにしっかりみがく。(2年生)
- ・ 6さいきゅうしにも気を付けてみがく。(2年生)
- ・ はみがきをまい日ちゃんとする。(2年生)
- ・ はみがきをするときは、手ががみを見ながらしたほうがいいことがわかった。(3年生)
- ・ はとほぐきのさかい目にもむしほがができやすいことが分かった。(3年生)
- ・ はみがきをしてはをきれいにしたいと思った。(3年生)

## 性に関する指導

性に関する指導では、成長をしていくと変化する自分の心やからだ、いのちの大切さについて知り、自分を大切にすることや、周りの人と協力しながらよりよく生きていこうとする子どもを育むことを目標としています。

### 1年生「せいけつなからだ」

からだのよごれやすいところはどこでしょう?という質問をして、からだのイラストに印をつけていきました。手・足・頭・くび・わき・おしり・・・とたくさん教えてくれました。よごれたままではどんなきもち?と考えさせて、普段せいけつに過ごせているか振り返りました。また、水着で隠れる部分を「プライベートゾーン」ということを伝え、赤ちゃんのもとがある大切なところで、自分だけの大事なところなので、人に見せたり、人のものを見たりさわったりしないということを伝えました。

## 食に関する指導

いつもわたしたちの体や心の成長や健康のために、バランスのよい給食献立を考えてくださっている豊島先生に講師を依頼して、食に関する指導を行いました。

食べ物に対して、苦手な食べ物がある児童もいますが、食べ方の工夫をすることで、苦手なものにもチャレンジする姿が見られました。

### 4年生「たくさんかんで元気なからだ」

普段の食事で何回くらいかんでいるかを思いだしてみると、60回くらいと書いた子もいれば、3回くらいと書いている子もいました。そこで、ビスケットと大豆の食べ比べ実験を行いました。やわらかい食べ物(ビスケット)は口の中にとけていくと感じ、大豆は、よくかむことで、どろどろになり食べやすくなったと感じていました。また、よくかむと味が出てきたと気付いた子も見られました。よくかむことで、からだにいいことがいっぱいあることや、かみかみ食材についても学びました。

- ・ かいもの物はそんなに好きじゃないけど、今日まなんだことを使えばかいものも食べられるようになったので、これからはよくかんで「ひみこのはがいーぜ」を守りたいです。
- ・ のうの発達にもなるので、よくかんで食べたいです。かぞくにも教えてあげたいです。
- ・ これからかむ回数をふやしていきたい。(4年生)