

# ほけんだより 7月

三島市立佐野小学校  
保健室  
令和4年7月1日



梅雨も明け、夏本番。だんだん気温も高くなり、熱中症が心配される季節になりました。暑くなりはじめは、体が暑さになっていないため、気持ち悪くなったり、頭が痛くなったり、体調をくずしやすいです。しっかりねて、しっかり食べて、体の調子をととのえましょう。

## 7月の保健目標 **暑さに負けないからだをつくろう**

熱中症予防には、食事・運動・すいみんの3つが大切です。暑さに負けない体づくりには、この3つのバランスと正しい生活リズムが基本となります。熱中症にならないための方法を身につけ、夏を元気に過ごしましょう！

### コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

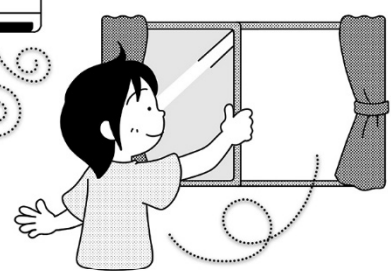
#### マスク × 水分補給

マスクでうるおっているとかんちがいしないで、こまめに水分補給をしよう



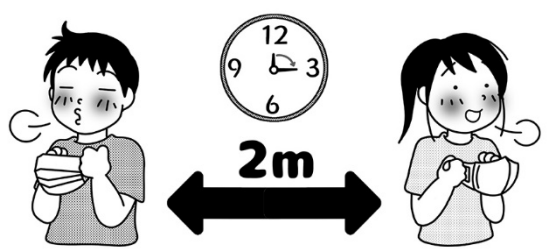
時間を決めて、飲めるといいね♪

#### エアコン × 換気



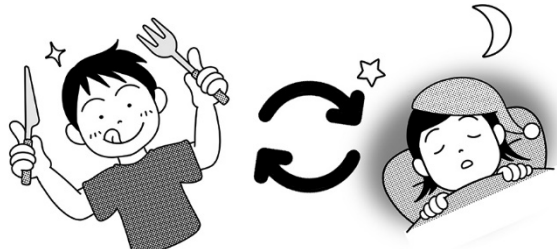
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

#### 時間 × きょり



きょりをとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

#### 食事 × すいみん



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

できているかな?? 熱中症にならないためのすごしかた

- しっかりすいみんをとっている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 規則正しい生活リズムを送っている
- 体調がわるいときはむりをせず体を休めている

全部にチェックがつくかな?

今月の保健室前にも熱中症に関する掲示がしてあるから、見てみてね♪

# ★ しかけんしん けっか 歯科検診の結果 ★

むし歯があった人	33人
COがあった人	41人
要注意乳歯があった人	7人

## COとは…?

むし歯になりそうな歯のこと。ていねいに歯みがきをしないとそのうちむし歯になってしまうよ!定期的に歯医者さんでみてもらうことでも、むし歯を予防できるよ。



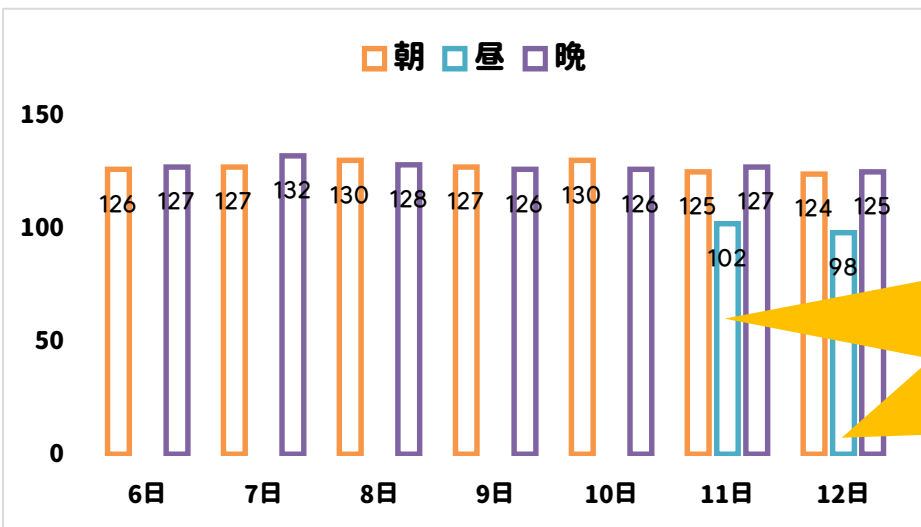
## 要注意乳歯とは…?

永久歯にわるい影響をあたえる歯のこと。病院へ行って、そのままよいのか、ぬく必要があるのか、みてもらおう。

佐野小学校で、むし歯があった人は33人、CO(むし歯になりそうな歯)がある人は41人という結果でした。6月に、歯科検診のお知らせ(ピンク色の紙)を全員に配付しました。「受診のお勧め」のところに○がついていた人は、早めに病院に行きましよう。病院に行ったら、ピンク色の紙を学校に提出してください。

## は 歯みがきカードをおこないました

6月6日~12日におこなった歯みがきカードの集計結果です。7日間、朝・夜または朝・昼・夜すべてみがけた人は82人でした。歯をみがくと、むし歯予防になるだけでなく、口の中もスッキリして、気分良く過ごせます。体の健康をたもつためにも、毎日しっかり歯をみがけるといいですね。また、6月に三島市の感染レベルが「レベル1」になったので、お昼の歯みがきも再開しました。給食を食べたあとも、きちんと歯をみがいてよごれを落としましょう。



休日のお昼に歯みがきができている人が、他の日と比べると少ないです。休日もしっかりみがけるよう心がけましょう!



### みんなの感想

毎回3分以上歯みがきすることができた。一回できなかったので、次回の歯みがきチェックではしっかり歯みがきができるようがんばる。

3分間しかみがけなかったけど、がんばってやったから、これからもがんばってみがきたいです。

めあては達成できたので、次はもっとがんばりたいと思います。

めあての「一週間忘れずに歯をみがく」を達成できたので良かったです。これからも毎日歯みがきをちゃんとしたいです。

毎日ちゃんとみがくことができました

めあてが「一本一本ていねいにみがく」だったので、毎日意識してみがけました。

この調子で、歯みがきがんばりましよう♪  
めざせ「むし歯ゼロ!!」