

ほけんだより 7月

令和8年度7月号
飯仲小学校 保健室
No.4

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしよう



これから本格的な夏の暑さがやってきますね。飯仲小の歩き方では「水筒の中身は水かお茶」となっていますが、塩分不足が心配な人もいられるかもしれません。小学生の運動量では、塩分は普段の食事ですぐに足りていくのですが、心配な人は「麦茶に塩を一つまみ」入れてみては？中村先生も試してみましたが、味も変わらずおいしく飲めますよ！



色覚検査について 保護者の方へ

4年生と、保健調査票にて「色間違いをする」とあった方に事前にアンケートを取りました。そこで検査を希望した児童を対象に、7月7日(火)の1～4時間目に、色覚検査を行います。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

全国小学生歯みがき大会 (5年生)

全国の約6,100校が参加する、「全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加しました。「歯と自分をみがこう。」のテーマで、自分の歯肉のチェック、デンタルフロスの使い方、より細かい歯のみがき方、かむことの大切さなどについて学びました。

きれいにみがけたかな? はみがきテスト

家庭で行ったはみがきテストの結果はどうでしたか。みなさんの歯は、乳歯から永久歯に生えかわる時期で、みがきにくいところもあります。一本一本ていねいにみがき、一生使う歯を大切にしていきましょう。保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

児童の感想

なかよし：歯みがきが苦手だけどがんばろうと思う。

1年：ちゃんとみがく。3ふんみがきます。

2年：たてみがきをしてもっときれいにしたいです。

3年：1回だけ、むし歯になったことがあるので、赤くなったはの所こそ、きをつけてみがいていきたいです。

4年：前歯が赤くなったのでこれからは前歯をとくにみがきたいと思いました。

5年：外側があまりみがけていないことに気づいたから外側をしっかりとみがく。

6年：2, 3番目辺り(の歯)が難しかったです。とくに気を付けていきたい事は、歯ブラシの向き等もみていきたいです。

保護者の感想

- ・前歯がみがけていないことが分かったので意識してみがけるようになると良いです。
- ・むかって右側がみがきにくいことに気づけてよかった。大人の歯と子どもの歯のすきまもみがけていなかったようなので、しっかりしあげみがきをしたい。
- ・昨年のチェックカードと一緒に振り返って見比べてみましたが、昨年より磨き残しが一段と減っていて、歯磨きが上手になっていると確認できました。虫歯にならないよう、毎日同じ様にしっかりと磨けるよう、親子で気を付けていきたいと思います。
- ・上の歯が虫歯かもしれない歯が見つかりました。夜寝る前以外の歯みがきも、しっかりときたらと思います。
- ・生えかけの歯は高さが低いので、ハブラシがしっかりあたっていないことがわかりました。
- ・これからも、毎日ていねいに歯みがきをしよう。特に今日赤くなった部分を覚えておいて、そこをしっかりとみがくようにできると、もっと歯がきれいになると思います。
- ・毎月1回歯科医院へ通っていて、今回「歯みがき名人」の基準を大きく下回り、とても嬉しいです。毎日の頑張りの結果だと思います。続けて頑張ってお歯を守れますように....

