



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.4 令和5年7月3日

6月23日の学校保健委員会で、「すいみん」について学びました。自分の睡眠を見直すことができましたか？そのあと、1週間のチェック週間に取り組んでいますね。目標は守れていますか？睡眠を大切に、元気な体をつくっていきましょう。

今月の保健目標

夏を健康に過ごそう



熱中症の応急手当



6月の保健だよりでは、熱中症対策の「ひみつのくすり」をお伝えしました。今月は、万が一、友達が熱中症になってしまったら・・・どんな対応をしたらよいかを紹介します。

友達が熱中症になってしまったら・・・

①涼しい場所に移動させる

②周りにいる大人を呼ぶ

③意識がある（返事がしっかりできる）とき →水分と塩分（スポーツドリンクなど）を飲ませる

意識がはっきりしない、自分で水が飲めないとき →すぐに救急車をよんでもらう

④体全体を冷やす

・ぬれたタオルで首やわきの下を冷やしてあげる

・うちわなどであおいであげる



虫さされが 多くなる季節です

最近、「蚊に刺されて、かゆい」という声をよく聞きます。蚊が増えてくる季節です。虫に刺されたときは、こんな対応をしましょう。



流水で洗う



冷やす

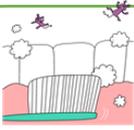
必要に応じて薬をぬる



かきむしらない



ひどいときは
病院へ



☆2・4年生の歯みがき教室がありました☆



☆2年生は、6歳臼歯が生えてくる時期です。6歳臼歯のみがき方を教えていただきました。6歳臼歯は、①1番大きく、②1番ちから持ちで、③歯並びの中心となる大切な歯です。生えてきたばかりの大人の歯は、柔らかく、むし歯になりやすいです。えっへんみがき（歯ブラシを横から入れて、いばるようなポーズでみがく方法）で、6歳臼歯の健康を守ってくださいね。

☆4年生は、むし歯に加えて、歯肉炎にも気を付けていく時期です。菌のすみかである歯垢がつきやすいところを教えていただきました。歯垢のつきやすいところは、①歯と歯の間、②奥歯のかみ合わせ、③歯と歯茎の境目です。歯肉炎の原因となる菌は、空気が嫌いなので、歯と歯茎の間を進んでいこうとします。歯みがきで、歯垢をしっかりととり、歯と歯茎の健康を守っていきたいですね。

☆覚えよう！歯みがきの3つの基本☆

歯ブラシを①歯の面に当てる

②小さく動かす（1か所10回ずつ動かそう）

③軽い力で動かす（150g～200g）



歯ブラシは毛先が上になるようにコップに立てましょう（毛先を乾燥させると衛生的です）



歯科衛生士さんに教えていただきました



歯ブラシの交換時期の目安

- ・家で使用しているもの→1か月に1回
 - ・学校で使用しているもの→2か月に1回
- 毛先が広がっていても、上記の期間を目安に交換するとよいそうです。毛先が広がっている場合は、きれいにみがけないので、早めに交換しましょう。お子さんの歯ブラシのチェックをお願いします。

仕上げみがきについて

仕上げみがきは少なくとも、小学校3年生頃までは、ぜひ取り組んでもらいたいとのことでした。きれいにみがくため、仕上げ用の歯ブラシは、お子さんが使う歯ブラシとは別のものを用意してください。仕上げは、歯を1本ずつみがく意識で、特にお子さんがみがくのが苦手な部分を中心にみがいてください。

とやまゲンキッズ作戦の結果報告

5月に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。

	1	2	3
よかった項目	◎家族と一緒にご飯を食べている (94.7%)	◎登下校の安全のきまりや約束を守っている (93.1%)	◎仲のよい友達がいる (92.4%)
気になる項目	△テレビ、ゲーム、インターネットの時間が3時間より多い (28.2%)	△朝からあくびがよくでる (23.7%)	△就寝時刻が遅い (17.6%) 1～4年生 10時より遅い 5・6年生 10時半より遅い △イライラすることがよくある

