

すこやか7月

令和元年6月28日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

7月に入ると、いよいよ夏本番です。暑さに体が慣れていない時期は、体調をくずしやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけましょう。

熱中症に注意しよう

暑く湿度が高い環境や運動などで、あせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして、体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

7月の保健目標

- <保>水分をしっかりとって、熱中症を予防しよう
- <歯>家の人と一緒に歯をみがこう
- <食>みんなで仲よく楽しく食べよう

1年生親子歯みがき教室・給食試食会

6月3日（月）に、歯科衛生士の金子妙子先生を講師に招き、行いました。鏡を使って自分の歯（第一大臼歯）を観察して、映像で口の中の細菌の様子を見ました。歯垢の染め出しを行い、歯ブラシの持ち方、みがき方などを学びました。その後、仕上げみがきを保護者の方が行いました。歯みがき教室の後には、親子で一緒に給食をいただきました。



全国小学生歯みがき大会 4・5・6年生

6月5日（水）に、DVD視聴による全国小学生歯みがき大会がありました。歯肉炎について学び、自分の歯ぐきの観察を行いました。また、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方も学び、実践しました。デンタルフロスは、ぜひ御家庭でも活用ください。



第1回学校保健委員会

6月14日（木）に、学校歯科医の志村彰先生においていただき、学校保健委員会を開催しました。始めに、健康委員会児童からむし歯予防の劇『くまさんとパンダちゃん』の発表をしました。次に、志村先生が、『歯と口のけがについて』お話してくださいました。歯をけがしてしまったときの応急処置や、スポーツ外傷の多くは、マウスガードを使用することで防止できると分かりました。



熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

