

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

暑い日が増えてきました。熱中症を予防するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

7月の保健目標

暑さに負けず元気に過ごそう

熱中症対策をしよう！



暑い中、マスクをして運動をすると十分に息ができなかったり、熱中症になったりして倒れる危険があります。運動時や登下校中などの熱中症が心配な時には、マスクを外すようにしましょう。

★熱中症になった時の対処方法★



涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給しましょう。

意識がはっきりしないときや、危険と感じたりしたときは、すぐに救急車を呼びましょう。



身体に水をかけたり、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やしたりして、身体の熱をとります。

熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

歯科保健指導

6月の4日～10日は「歯と口の衛生週間」でした。本校では、6月中に2～6年生は養護教諭が歯科指導をしました。6月23日(金)には学校歯科医の横山先生と歯科衛生士さんを講師に招き、「親子歯みがき教室」を実施しました。

むし歯予防や歯周病予防等、各学年に合わせた内容を学習するとともに、歯の染め出しを行ってみがき残しの確認をしました。歯ブラシをこきざみに動かしながら歯を1本1本みがいて、むし歯ゼロの小谷っ子が増えるといいですね！



1年生
親子歯みがき教室



2年生
6さい臼歯をみがこう



3年生
むし歯を予防しよう



4年生
歯の生え変わりを学ぼう



5年生
歯周病を予防しよう



6年生
歯みがき上手になろう

保健委員会で歯ブラシチェックを行いました！

結果は…歯ブラシを持ってきている人は100%、コップを持ってきている人は100%、毛先が広がっている人は9.6%でした。また、給食後の歯みがきの実施率は98.7%でした。これからも歯みがきを続けましょう！

