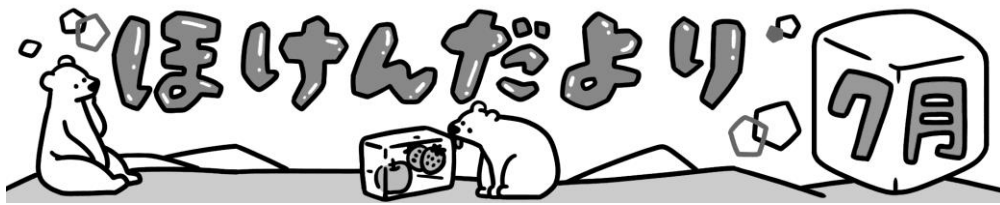


★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



令和6年7月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

今年の6月は暑い日が多かったですね。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。

ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！
確かに、猛暑に適切な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！
体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジー的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。
夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。
一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？
スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

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28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 97.6%
コップを持ってきている人は 98.8%
毛先が広がっている人は 15.1%でした。
また、給食後の歯みがきの実施率は99.5%でした。
これからも歯みがきを続けましょう！

