



いよいよ夏本番の暑さが出てきました。こまめな水分補給、十分な睡眠・食事を摂り、熱中症を予防して、元気に活動していきましょう。また、暑い日は無理せずに過ごしましょう

## 熱中症の原因は3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## ☆ 4年生 ふくしまっ子栄養教室 がありました ☆

6月25日(水) 白河市立第二小学校の栄養教諭の上遠野朋子先生を講師としてお招きし栄養教室を行いました。お菓子やジュースに含まれている砂糖や油の量も教えていただき、よりよいおやつを取り方として、時間・種類・量を決めて、食べるというお話がありました。

食べるときも袋ごと食べるのではなく、お皿などに取って食べたり、掌にのる位の量を食べたりするというお話がありました。

また、お菓子の袋に記載されている栄養成分表の数値で、どの項目が数字が多いのか見てみるのも良いとのことでした。

上遠野先生ありがとうございました。



## 7月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

### ☆ 歯科教室がありました ☆



歯科衛生士の宮本陽子先生にお越しいただき、6月6日(金)1年生(親子歯科教室)・2年生、6月27日(金)5年生・6年生を対象に歯科指導をしていただきました。

1年生では、「どうしてむし歯ができるの」ということで、むし歯の原因や成り立ち、歯ブラシの選び方や歯ブラシの持ち方(ペングリップ)、歯ブラシの動かし方(横磨き)(縦磨き)について教えていただきました。また、1年生は6歳臼歯(第1大臼歯:はじめての大人の歯)が生えてくる大切な時期なので、しっかり奥歯に当てて、みがき残しがないようにしましょう。また、1年生は保護者の方にお越しいただいた親子歯科教室でした。ぜひ、今後も仕上げ磨きをお願いしたいと思います。2年生も「歯の王様をみがこう」をめあてに、歯のそれぞれの役割や6歳臼歯の磨き方など教えていただきました。

5年生では、「歯ぐきの病気について知ろう」をめあてに歯肉炎の原因と予防について教えていただきました。宮本先生が全員の歯ぐきの確認をしていただき、個人にあった歯の磨き方など教えていただきました。歯ブラシの毛先が広がっていると歯と歯茎に歯ブラシがしっかりと当たらないので、歯ブラシは1ヶ月に1回交換するようにとのことでした。

6年生では、「歯周病を予防して100%磨きを体得しよう!」とのことで、5年生時のワークシートを見て、歯肉の様子や染め出しのみがき残しを比べました。6年生では歯間ブラシの使い方や歯磨き粉もフッ素入りの歯みがき粉を使うように教えていただきました。

全学年染め出しを行い、自分の発達段階の口の中の特徴や自分に合った歯の磨き方を教えていただくことができました。ありがとうございました。今後も、ご家庭でぜひ続けていただけたらと思います。

○ 歯科受診が必要なお友だち 19人 夏休みのうちにぜひ受診しましょう!



## ☆ 6月23日(月) 3年生食育指導がありました ☆

担任、養護教諭で食育指導を行いました。「よくかんで食べよう」というめあてに沿って、自分が1口どれだけ噛んで食べているのか確認をしたり、よくかむことの効果について学習したりしました。

1口20回以上を目安にかんで食べることを確認をし、最後にこれからよくかむために頑張りたいことを記入して、6日間実践してもらいました。



## ☆ 6月3日(火) 1・2年生獣医師派遣がありました

獣医師の方々をお招きして、様々な種類のイヌたちとのふれあいがありました。イヌの胸に手を当てて心臓の鼓動を感じたり、聴診器を当てて心音を聞いたりしました。「ドクドクドクドク、はやり〜!」と言って感動していたり、自分の胸に手を当てて確認したりしている児童も見られました。動物を通して命の大切さが感じられる時間でした。



なつやす

## 夏休みもメディアコントロール!

必要な睡眠時間は個人差がありますが、成長ホルモンの分泌や疲労回復のためにも、低学年も夜8時までには、高学年でも夜9時までにはふとんに入ってほしいと思います。

中々早く眠れないという人は、朝に早く起きる習慣をつけてみてください。早く起きて太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、暗くなってくる頃には身体が就寝に向かうと思います。

夏休みの間も1日にゲームなどのメディアに接する時間を決めて、メリハリをつけて過ごしましょう。

～ 保護者の皆様へ ～

メディアコントロールの推進については、東地区PTA連絡協議会でも重点事項として地域で取り組んでいます。目や心の健康のために、夏休みの間も毎月曜日は家族全員でメディアコントロールに取り組んでみてください。

定期健康診断は予定どおり全て終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

2点連絡があります。

1 「健康診断連絡票」を保健用連絡袋に入れて配付しますので、お子さんと一緒に成長を確認してください。**7月16日(水)までに学校へ返却**してください。

※ 学年によって実施項目が違いますのでご注意ください。

・聴力検査・・・1・2・3・5年生のみ

・耳鼻科検診・・・1年生のみ

・心電図検査・・・1・4年生のみ

・生活習慣病予防検診・貧血検査・・・白河市では全学年実施していないので、今年度から項目がなくなりました。

また、検査項目の中で、検査対象外の項目は空欄となっています。

2 治療の報告がまだの児童には、夏休み前に「受診のおすすめ」を再度配付いたします。

夏休みの間に受診されることをおすすめします。(学校での健康診断はスクリーニングのため、受診の結果「異常なし」となることもあります。ご了承ください。)

もし、受診が済んでいるご家庭は、用紙を学級担任まで提出ください。

おうちの方へ **虫** にさされないために

公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る

虫よけスプレーなどを使う

にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。

もしも **虫** にさされたら...

保冷剤などで冷やす

すぐに水で洗って薬をぬる

高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ