

# ほけんだより 7月

両神小保健室  
No.5  
令和6年7月

夏の暑さに身体が疲れ始めている時期ですが、強い日差しに負けないくらい元気に勉強や運動を頑張っている姿を多く見かけます。これからさらに暑くなる日が多くなります。外での活動はもちろん、教室などの室内での活動でも、こまめな水分補給を行い、暑さに強い体を作しましょう。

## 7月の保健行事

- 7月 8日(月) 薬物乱用防止教室 6年生
- 7月 12日(金) 町内合同学校保健委員会 6年生・保護者  
小鹿野町 小鹿野文化センター

### 「自分の歯は自分で守る」

6/13に学校歯科医の宮下先生に全学年を対象に歯みがき指導を行っていただきました。染め出し剤を歯に塗り、みがき残しがあるか鏡を見ながら確認し、むし歯になる原因や歯のみがき方についてご指導していただきました。また、小鹿野町保健課の方にもお越しいたき、宮下先生が指導している歯のみがき方ができているか確認していただきました。宮下先生から教わったみがき方を給食後の歯みがきやおうちでの歯みがきに生かしていきましょう。

#### 歯みがきのPoint!

- 歯ブラシの持ち方はえんぴつ持ち
- 一筆書きのようにみがく順番を決める
- 歯並びが良くない歯は歯ブラシを縦に持ってみがく
- 歯ブラシの毛先が歯肉に当たっているかを意識してみがく



# 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」  
とは、体からだを徐々じょじょに暑あつさに慣なれさせていくことです。

「暑熱順化」は、近年きんねん大きな問題もんだいとなっている熱中症ねっちゅうしょうの予防策よぼうさくとして広く知られるようになりました。「暑熱順化」には大きく分けて2つの方法ほうほうがあります。

## 1 汗をかく

運動うんどうなどで、体からだを動かうごしたりお風呂ふろで湯船ゆづねにつかってあたたまったりしてこまめに汗あせをかくことで、汗あせに含まれる塩分えんぶんが体外たいがいに出る前に再吸収さいきゅうしゅうされる仕組みしくみが向上こうじょうします。（熱中症対策ねっちゅうしょうたいさくでは塩分補給えんぶんほきゅうも大事！）



## 2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度せっていおんどを高めたかめにしたり、比較ひかく的涼しい時間帯じかんたいには室内しつないに外気がいきを取り入れて過すごしたりすることで、高い気温たかきおんへの慣れなを促進そくしんします。ただし、早く慣はやならそうとして急きゅうに激はげしく運動うんどうしたり炎天下えんてんかの中なか、外そとに出でたりすると、その行動こうどうが熱中症ねっちゅうしょうにつながつながってしまいます。



ご協力ありがとうございました！

## 親子歯みがき点検

### ★児童の結果

	人数
◎	9
○	20
△	16

### ★児童の感想

- ・歯みがき指導しどうおしで教えてもらったことを思い出おもしてやったら、去年きょねんよりも赤あかくなっているところが少すくなくなりました。
- ・下の歯したはや前歯まえははきれいにできたので、おく歯おくはやうらうらをこれからはきれいにしたいです。

### ★保護者の感想

- ・歯はと歯はの間あいだやみぞをもっとていねいにみがけるといいね！
- ・親子おやこでやってみると、子供こどもが一生懸命いっしょうけんめい行いっているのがよく分わかりとても良よかったです。

### 健康診断の結果について

今年度実施された全ての健康診断の結果をお渡ししました。受診の必要がある児童にはその都度お知らせを配布しており、多くの方が受診してくださっています。まだ受診をしていないご家庭は、夏休みを利用して早めに医療機関へ行きましょう。

※受診の必要がある人にもない人にも全ての児童へファイルにて配布しています。

※すでに受診を終えている場合にも【異常あり】として表示されていますが、ご承知おきください。

※確認ができましたらファイルごと担任へ提出をお願いいたします。