### ほけんだより

## すこやか

令和4年7月1日 熊谷市立玉井小学校





暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。この時期、今までよりいっそう気をつけたいのが熱中症です。暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じている時には、実際にはもう足りなくなっています。夏の水分補給は『ちょとずつ』『こまめに』とるようにしましょう!



## 暑くなると注意が必要!知ってふせごう熱中症

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに?



できた。 日差しの強いところ、気温の高いところに長くいたときに、 体温を調節するはたらきがうまくきかなくなりおこります。

### どんなときにおこるの?

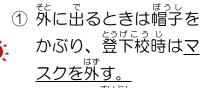


暑いとき、湿度がたかいとき、スポーツをしてるとき、風がないときにおこります。しめきったや室内や車の中でもおこります。

### どうなるの?



### <sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症にならないために!



- ② こまめに水分をとる
- ③ 規則正しい生活をする
- ④ 体調が悪いときはむ りをしない

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣 の取組について



今年も玉井小学校では様々な取組を行いました。保護者の方には歯磨きテストや歯磨きカレンダー、感想記入等でご協力いただきありがとうございました。

### 

## ★歯磨き大会★

6月に5年生を対象に学童歯磨き大会を行いました。D VDを見ながら、歯肉炎について学びました。ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方を実践し、鏡を見ながら一生懸命取り組んでいました。歯肉炎は正しい歯みがきを毎日続けると治ります。



## ★歯磨きテスト・歯磨きカレンダー





歯磨きテストでは普段の歯磨を見直す良い機会となったようです。来年はさらにAの割合が増えることを楽しみにしています。歯磨きカレンダーもとようすに色塗りできていました。

## ★保健委員による歯でラシチェック★

保健委員の児童が各クラスに行き、歯ブラシ・コップ調べを行いました。歯ブラシの毛先が開くと歯にきちんと当たりません。1ヶ月に1本を目安に交換をしましょう。





4月から6月にかけての健康診断では、アンケート調査等へのご協力ありが とうございました。結果については、健康手帳にてお知らせします。確認して いただき、<u>印</u>を押して学校の方へ返却をお願いします。耳鼻科検診については 健診日は未定です。

