



さくら小学校 R8. 7月号 保健室 No.4



6月5日(金)に5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました！

【感想やわかったこと】

\*歯垢は口の中のねばねばしたもの(細菌のかたまり)で、

1mgに細菌が2億~3億いることがわかりました。

\*歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをきちんとあててみがきます  
一か月に1本を目安に歯ブラシを交換します。

\*歯みがきとデンタルフロスを使うと歯垢をきれいに落とすことができました。歯がきれいになって歯肉炎の予防ができます。

\*歯肉炎は、歯ぐきが赤くはれたり、出血したりするおそろしい病気でした。

毎日、歯みがきすれば3日~1週間ぐらいでなおることがわかってよかったです。

\*あまいおかしやジュースはだらだら食べたり飲んだりしないようにします。

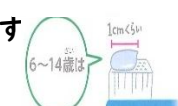
歯肉炎やむし歯の原因がわかりました。歯ぐきの観察の仕方もわかりました。

\*定期的に歯医者さんに行くといいそうです。歯を大切にしたいです。

さんか



ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



6~14歳は



### おうちの方へお願い

- 1 熱中症予防のために、運動前後・運動中・休み時間ごとに水分補給をしています。気温が高い日には、大きめの水筒を持参するなど工夫をしてください。1日あたり1.2Lを目安としています。が、お子さんと話を量して量を調節してください。

- 2 規則正しい生活で健康管理をお願いします

睡眠不足や朝ご飯を食べていない人は熱中症になる危険が高まります。ご注意ください！

- (1) 朝食を必ず取ってから登校してください。

「パンのみ」の朝食では元気がでません。卵やハム、納豆、牛乳などのタンパク質を加えて、元気にスタートさせてください。

- (2) 十分な睡眠をとらせてください。(9時間以上が目安)

- 3 「健康カード」(健康診断結果をまとめたピンク色のカード)を7月中旬に配付します。確認をしていただき、1学期の欄に押印またはサインをして学校に返却をしてください。

- 4 むし歯の治療は、夏休みまでに治療を完了し、始業式に受診の結果を提出してください。



## 7・8月保健目標

夏を健康に過ごそう

えいせいけんさ  
衛生検査7月1日(水)

すいぶん ほきゅう わす  
ぼうし&水分補給を忘れずに



### 夏バテって知っていますか？

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良のいろいろな症状をまとめたことばです。

つかれやすい、体がだるい、食欲がない、なんとなく熱っぽい、やるきがでないなど



### 夏バテ対策！

- ① 生活リズムを整える
- ② 体を冷やしすぎない
- ③ 入浴時は湯船に入る
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度な運動をする
- ⑥ こまめに水分補給をする
- ⑦ 栄養バランスのよい食事

まいにち  
毎日同じ時間に起きる

すいみん  
睡眠のリズムが整って、  
夜も眠りやすくなります



おきたらあさひ  
起きたら朝日をあびる

ひかり  
光をあびると脳にある  
体内時計がリセットされるよ



### 冷たいものもとるすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

#### ■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

#### ■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



げんき  
元気に過ごすコツは  
夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



# 歯・口の健康に関するポスター

【3年生優秀作品】



歯みがきの後は鏡でチェック  
しようね！！



できているかな？ **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる  
ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は  
け  
歯ブラシの毛先を  
は  
歯の面にあてる



かがみ  
み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
みがき残しをチェックする



歯みがきチャレンジの結果

6月24日～26日の3日間

ぜんいん  
全員で歯みがきができたクラス

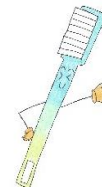
1-1、1-2、2-1、2-2

4-1、4-2、

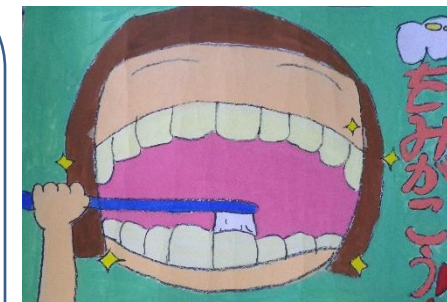
5-1、5-2、

6-1

こすもす2組、4組



歯ブラシの  
こうかん  
めやす  
交換の目安  
1か月に1本



3年生に歯・口の健康ポスター・図画をかいてもらいました。ありがとうございました。楽しそうに歯みがきしている絵がたくさんあって、うれしいです。代表の作品を保健室前に掲示しますので、ごらんください。

さくら小学校が美しい歯の学校になるように、食べた後は歯みがき忘れないでね！！応援しています！



始業式には、  
治療証明書を持っ  
てきてください