

はつらつ

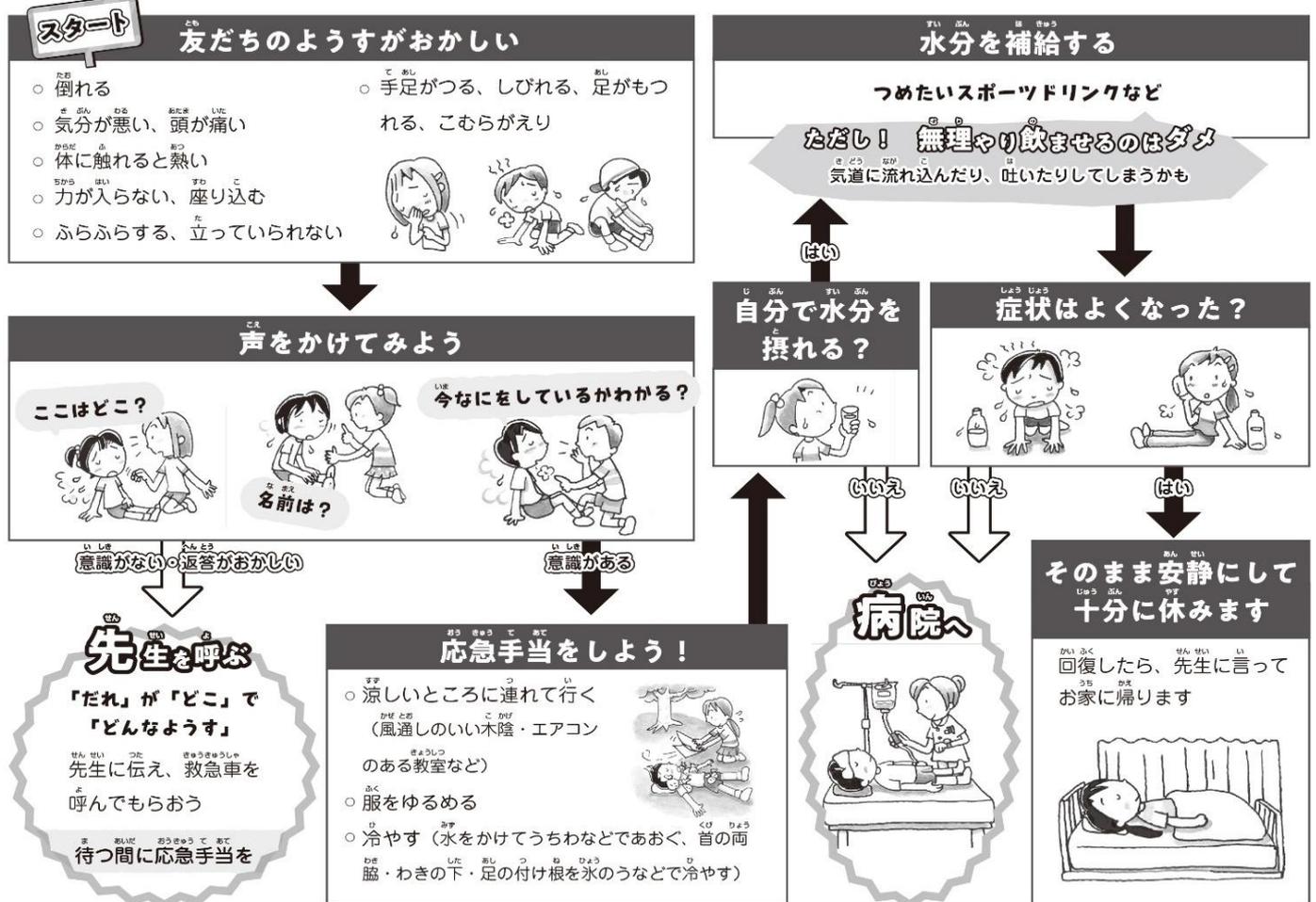


香川大学教育学部附属坂出小学校 保健室

夏休みが近づいてきました。

6月も終わりが見えてきました。いよいよ1学期の締めくくり、7月がやってきます。1学期は新しい学年になり、不安や緊張もあったかと思いますが、そうじの時間や休み時間、委員会の時間など生活のいろいろな場面でみなさんのよいところや頑張っているところを見付けることができました。夏休みまで、この頑張りが続くように、以下の点に気を付けてください。

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



だんだんと暑くなってきましたが、熱中症対策は出来ていますか。体がだんだんと暑さに慣れてくることを「暑熱順化」と言います。体を暑さに慣れさせるためには、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。お風呂のお湯にゆっくりつかったり、運動をしたり（休み時間の外遊び、登下校の徒歩なども立派な運動です）自分にできることを見付けましょう。

水分をこまめに取ることが必要ですが、私たちは食事からも水分を取っています。特に朝ごはんをしっかり食べることで、必要な水分も取ることができています。朝ごはんは毎日食べる習慣をつけておきましょう。

ふさかしょうは 附坂小歯ッピー?マッフ

歯科検診の結果、附坂小全体でむし歯の合計は 235本あることが分かりました。

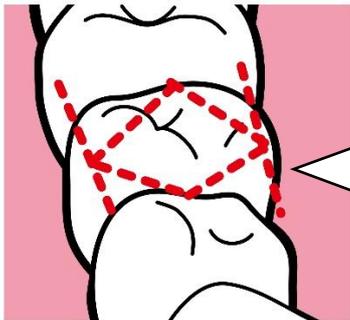
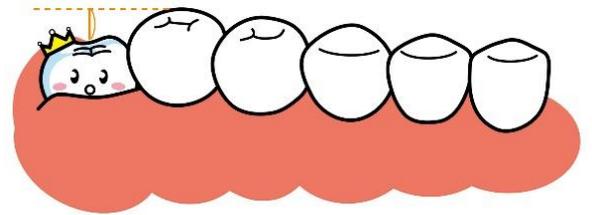
全校生の2人に1人は1本以上のむし歯を持っていることになります。

特にむし歯が多かったのは、大人の歯も子供の歯も奥歯でした。

奥歯はでこぼこした溝が多く、歯ブラシが届きにくいこと、また生えかけの第一大臼歯は背が低く、磨きにくいので、むし歯になりやすいといわれています。

第一大臼歯は、最初に生えて来る大人の歯です。また、運動をする時も力をぐっといれるのは奥歯です。奥歯が健康でないと、思うようなパフォーマンスもできないことがあります。大切にケアをしてあげましょう。

まだ歯科検診の治療のお手紙を提出していない人には、お手紙を渡します。手紙をもらった人は夏休み中に忘れずに治療に行くようにしましょう。

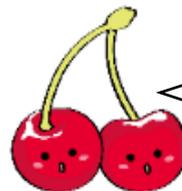


奥歯はこの絵のように、細かく場所を分けて磨くのがおすすめです。舌で触ってざらざらしている所は歯垢(むし歯菌のフン)がたくさんいるかもしれません！
歯ブラシを大きく動かすのではなく、場所を区切りながら、細かく細かく動かして磨くようにしましょう。

～心の支援部 9月・10月教育相談予定～

大林 SC 9月17日(水)午前 ・ 26日(金)午後
10月1日(水)11:00~17:00

川人 SC 9月12日(金)午後
10月24日(金)午後



さくらんぼのマークが目印です

藤澤 SSW 9月5日(金)一日 ・ 16日(火)午後 ・ 22日(月)午後 ・ 29日(月)午後
10月7日(火)一日 ・ 24日(金)一日 ・ 27日(月)一日

お問い合わせは学級担任、または保健室(0877-46-5204)まで

