

はつらつ

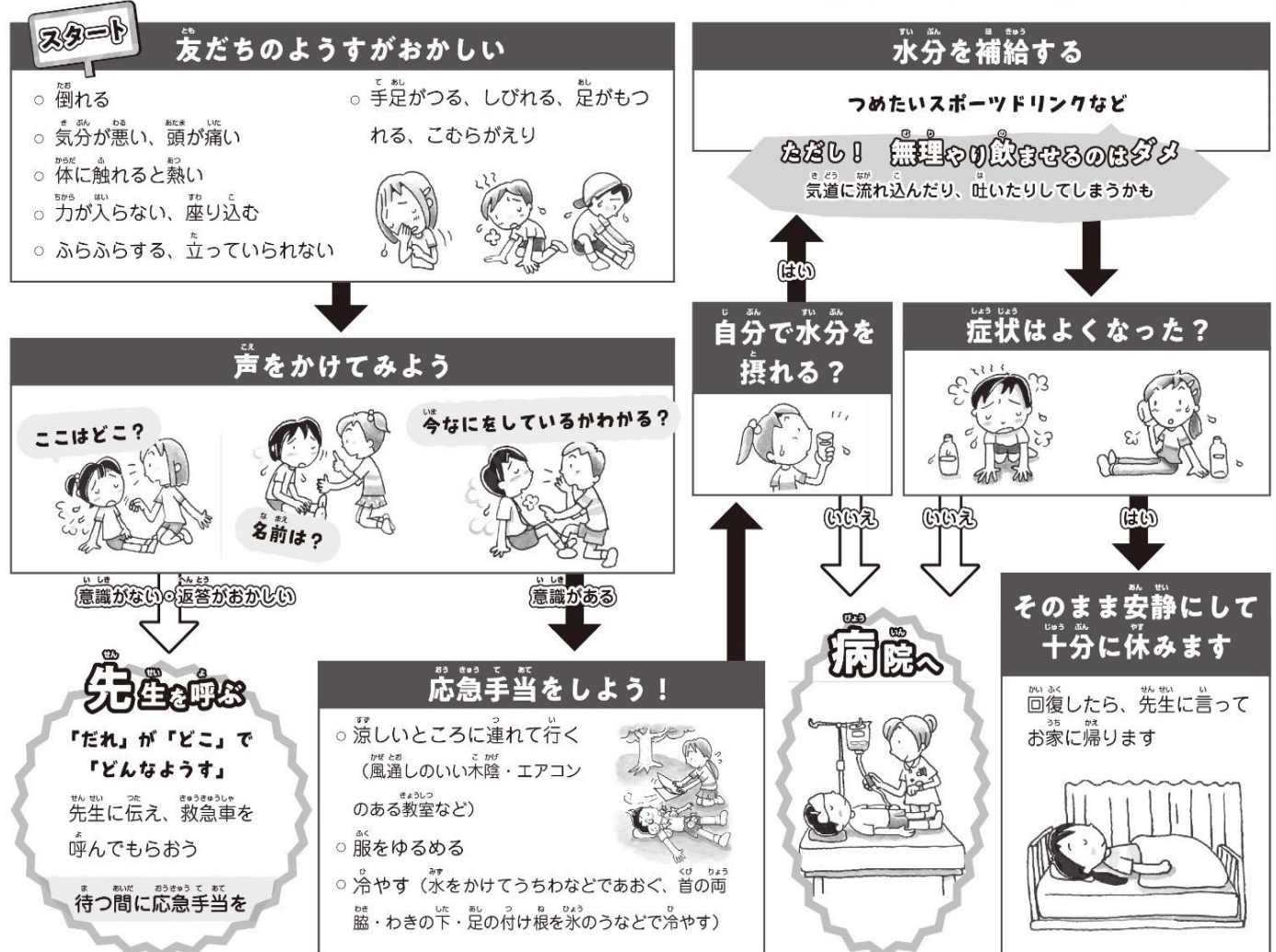


香川大学教育学部附属坂出小学校 保健室

なつやす ちか 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。この1学期はみなさんにとってどんな1学期でしたか。できるようになったこと、がんばったことなどよいことばかりだけでなく、反省したこと失敗したことなどもあると思います。その失敗や反省を忘れず、b次にどう生かしていくか、考えて行動することが大切です。よい締めくくりができるように、体調を整えて毎日元気に過ごせるようにしていきましょう。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



今年は、6月中でも風が心地よい日が多く、蒸し暑い日がいまいなかつたように思ひます。肌寒い日もあるなど、体温調節が難しい日が多かつたですね。そのため、「暑熱順化」が十分にできていない人も多いと思ひます。「暑熱順化」とは、放送でもお知らせしたように、体を暑さに慣れさせていくことです。本格的に暑くなる前に、運動をしたり、お風呂のお湯にゆっくりと浸かつたりして、汗をかく準備をしていきましょう。

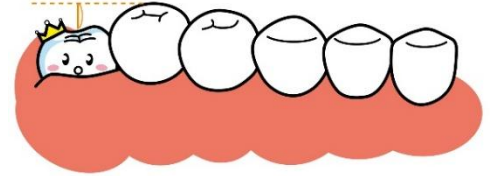
し か けんしん お 歯科検診が終わりました

今年も歯科検診が無事に終わりました。歯科検診の結果、全校生の34%の人にむし歯があることが分かりました。また、附坂小全体でむし歯の本数の合計は**277本**でした。去年は235本だったので、去年よりむし歯がある人が増えています。この277本という数字を見て、みなさんはどう思いましたか。

むし歯の多い場所を調べると、今年もやはり、**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言われています。

第一大臼歯は、早い段階で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。

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、またお手紙を渡します。**むし歯は、立派な病気です。**お手紙をもらった人は夏休み中に必ず治療に行くようにしましょう。



せいけつ けっか し ぴかぴか清潔しらべの結果をお知らせします

今回も朝の歯みがきの結果を中心にお知らせします。

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
朝の歯みがきが できていた人の割合	90.1%	93.7%	98.8%	99.7%	97.1%	100%

朝の歯みがきができている学年も多くなってきていますが、やはり中には朝の歯みがきをしてきていないという人もいます。特に低学年では、90%近い子供たちが朝の歯みがきを習慣にできているようですが、10%近くの子供たちが朝の歯みがきができていない状況です。子供たちにインタビューをしてみたところ、「めんどくさい」「時間がない」「忘れる」といった声が多く聞かれました。

人間の口の中には細菌がたくさんいて、寝ている間に細菌たちはどんどん増えていきます。朝、歯みがきをしなないと、細菌たちがずっと口の中にいたり、血液を通して体の中に入り込んでしまったりする

こともあります。なにより、**歯みがきをしていないと、口の中がねばねばしたりにおい**

がしてきたりして自分自身が気持ちよく生活することができませ

ん。また、歯みがきをする習慣がないと、むし歯になるリスクも高くなり

ます。朝起きたら、まずは**うがいをし、朝ごはんを食べたら歯を磨いて学校に来る**ことを習慣にしましょう。



お家の方のご協力のおかげで、ハンカチやティッシュを持ってくることでできているようです。ありがとうございます。自分のことが自分で出来るようになる高学年の子供たちにも引き続き声をかけていただいたり、一緒に歯みがきをしていただいたりするなど、子供たちのよりよい生活習慣の定着のために、ご協力をよろしくお願いいたします。

～心の支援部よりお知らせ～

教育相談の日程は、教育相談だよりにてお知らせしています。ご確認をよろしくお願いいたします。
相談の予約は学級担任または保健室(0877-46-5204※18:00以降は留守電です)までお願いします。