

ほけんだより

7月号

きゅう まなつ 急に真夏のように暑くなりました。外だけでなく、室内でも熱中症になる可能性があります。こまめに水を飲むようにしましょう。定期健康診断がすべて終わりました。おうちの人と健康手帳を見て、自分の成長をふり返ってみましょう。

令和4年6月30日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 大河内 倫子

きおん 気温が30℃をこえる日も多くなってきました。今年の夏も暑くなりそうですね。そんな夏を元気に乗り切るための4つのポイントを確認しましょう！

夏の元気に！
これしてイルカ？

バランスよく
食べてイルカ？

水分をとって
イルカ？

遊 びに夢中になって、つつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入って
イルカ？

冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝て
イルカ？

寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

暑さに負けるな！

その症状
熱中症 かもしれません

- めまいがする
- 頭がいたい
- 体が熱く、熱っぽい
- くらくらする、意識がもうろうとする

上に挙げたような症状があらわれたときは、無理せず担任の先生や近くにいる先生にそれを伝えて、保健室に来てください。また、まわりのお友だちの様子がいつもとちがうな、と思ったら「大丈夫？」と声をかけてあげましょう。

出かけるときは忘れずに

ぼうし
 直射日光が
 あたるのを防ぐ。ツバが
 広く通気性のよいものを。

水筒
 汗やおしっこ
 から出ていく
 水分を補給。

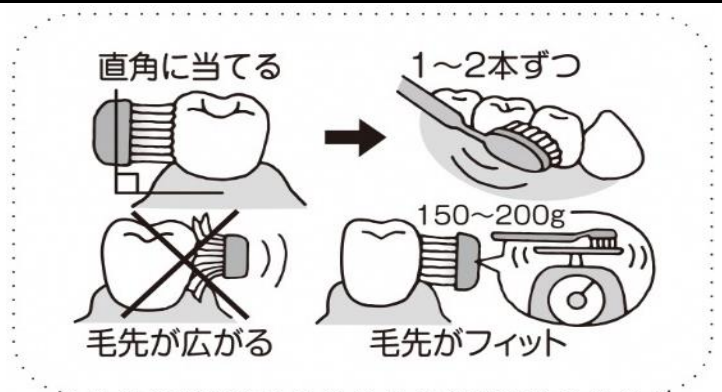
汗ふきタオル
 あせもやにおい
 対策に。清潔な
 ものを用意して。

木陰や
 涼しい場所で
 こまめに休憩を

ぜんがくねん しかけんしん しゅうりょう がっこうしかい せんせい は じょうたい おくち
 全学年の歯科健診が終了しました。学校歯科医の先生からアドバイスをいただきました。歯の状態やお口
 けんこう かにん について確認してください。

「要観察歯(CO)」について	マスク生活で歯の病気が増えているかも！
<p>「CO（要観察歯）」とは、明らかなむし歯は確認できないが、むし歯の初期の状態（歯の着色、白濁など）があり、このままではむし歯に進行すると考えられる歯のことで、「CO」は、歯みがきの改善やおやつの見直し、歯医者での適切な処置によって、むし歯に進行するのを防ぐことができます。COがあったお子さんには、「受診のおすすめ」の「2. 予防処置をしたほうがのぞましい歯があります」にチェックをつけお渡しています。治療や予防処置の必要がないか、まずは歯科医さんの受診をお願いします。定期通院をされている場合は、お手数ですがその旨を受診報告書に記載してご提出ください。</p>	<p>マスクをすると、鼻で呼吸しづらく、つい口で息をしまい、口で呼吸をすると、だ液が減り、口が乾燥します。口の中には常にだ液が流れていて、ばい菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりなど、さまざまな働きで歯を守ってくれています。だ液が減り、口が乾燥すると、汚れがたまり、むし歯や歯周病など、歯の病気になりやすくなってしまいます。</p> <p>マスクをつけた生活が長くつづいています。こまめに水やお茶などを飲んで、口を潤しましょう。よく噛んで食べることも、だ液を増やすことにつながります。口の乾燥を防ぎ、歯の健康を守りましょう！</p>

歯みがきのコツ



歯みがきのときには、歯ブラシを歯と直角にあてるようにし、全体ではなく1~2本ずつ丁寧にみがくようにしましょう。歯ブラシの毛先が広がるほど強い力ではなく、毛先がちょうど歯とあたるような強さでみがくとよいです。

よくかむといいこと
“あいうえお”

しっかりと **あ**ごを使って丈夫に

いの働きをたすける

あごの **う**んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを
 吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって
 食べすぎ防止

ひと
 口
 30回
 かんでいますか？

健康手帳を返却します！

7月15日（金）に健康手帳を返却します。定期健康診断と歯科のページをご確認いただき、押印をお願いします。回収日は7月19日（火）です。4、6年は聴力検査がありませんので空欄です。「みみ・はな・のどのびょうき」も1、4年と検査希望者の児童のみ記載しています。お子さんと一緒にぜひ成長の様子をふり返ってください。