



～7月のほけんもくひょう～

夏の病気を 予防しよう！

健康診断が終わり、ぎらぎら夏の太陽がやってきました。今は10名程の欠席者で、落ち着いています。これから熱中症や夏かぜなどで体の調子をくずさないよう、生活のしかたを工夫してみましよう。日頃できない自然体験をいっぱいして、からだも心も充実した夏休みを過ごしてくださいね。



ひふをまもろう！…虫さされ、日焼け、湿疹

皮膚は、全身をおおい、体をまもるカバーの役割をしています。表皮、真皮（細い血管がはりめぐらされている）、皮下組織（脂肪組織など）の3層からなっていて、ぶつかったりの衝撃から体をまもるクッションの働きもしています。その重さは、体重の約14%もあります。

皮膚は、体温調節にも大きく役立っています。高温の時は、毛細血管の血液量を増やして、熱を逃がします。だから、皮膚が赤く見えます。反対に寒いときには、血液の量を減らして、体の熱を逃がさないようにするので、青白く見えます。

汗をかくのも、皮膚の働きのひとつです。体温が上がり始めると、汗腺から汗が出ます。汗が蒸発するとき、表面の熱をうばって体温を下げます。



つばのひろいぼうしをかぶろう

子ども用日焼け止めを、使ってください！

子どもには、「ベビー用」「子ども用」「低刺激性」などと表示されているものを選びましょう。これらには、アレルギー反応がほとんどないとされる、「紫外線散乱剤」が使われていることが多いです。



こまめにひかげでやすもう

虫よけ剤の使いすぎに注意！

蚊は、炭酸ガスや熱、汗のおいなどが好きです。虫よけスプレーは、直接はだに向けて使わず、一度手にとってからぬります。目や顔は避けるようにします。また衣服に向けてスプレーをしても効果があり、はだについた虫よけ剤は、石けんと水できれいに洗い流します。使う前に、はだをかくす長そでを着るなど、まずは服装を考えることが大切です。

汗をかかないと、どうなるの？

体が暑さにまけてしまい、()になってしまいます。また、()とこころでずっとすごしていると、体がうまくあせをかけなくなっていくます。暑いからといって、あまり()にたよりすぎないように生活することが大切です。

()のなかにはいることばをかながえてみよう！ヒントは□のことばをいれてね！
こたえは、ほけんしつまえです。

やけど・あつい・すずしい・熱中症・夏かぜ・運動
エアコン・ぞう・うま・うさぎ・ぺんぎん・いぬ

汗をかかない動物は、いるの？

()はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、唾液によって体温調節をします。また、()や()は耳を大きく動かし、耳やその回りの血管を風に当てて調節しています。人間と同じように汗で体温を下けている動物には、()などがいます。

お家の方へ

1 歯の学習をしました・・・

6月12日から23日まで、全学年歯の学習をしました。持ち物をありがとうございました。ご家庭で実践をお願いします。

☆ 1年生

6才臼歯の「えっへんみがき」を、紙芝居を見て学びました。そのあと、「こちょこちょみがき」をしました。

★ 2年生

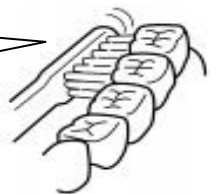
市の歯科衛生士さんより、大人になった前歯のみがき方について、染め出しを使って学びました。

☆ 3年生

「よくかむ」ことの大切さを、ビデオを見ながら学びました。



こちょこちょと
1本1本ていねいに



- ・よくかむと、「あたまがよくなる」ことと「だえきがたくさんでる」ことがわかった。
- ・かたい物をかむと、はならびがよくなることがわかった。

★ 4年生

オレオクッキーを使って、歯のよごれを観察しました。その後、ぶくぶくうがいをして、汚れがれたかどうか染出し使って観察をし、みがきかたの工夫をしました。

- ・歯をみがく前にぶくぶくうがいをすると、ずいぶんよごれがとれたので、すごいと思いました。

☆ 5年生

「歯肉炎」について、ビデオを見ながら学びました。自分の前歯の歯肉を観察し、歯肉炎になっていないかチェックをし、「こちょこちょみがき」で歯肉まで毛先が当たるようにみがくことが大切だと学びました。

- ・糸みがきをしたら、すっきりした感じがして歯垢がとれるので、歯みがきの後にやってみようと思いました。これからは、歯と歯肉のさかいをていねいにみがきたいです。
- ・歯肉炎にならないために、歯ぐきや歯ぐきの裏をみがくだけでなおるなんてすごいと思いました。

★ 6年生

新しい歯垢と古い歯垢を染め分ける二色染めを、市の歯科衛生士さんの指導で行いました。二色に染まって、びっくりしていました。

- ・家でみがく時は5分もみがかないのに、今回は10分以上みがいてもみがき残しがあったのに、おどろきました。今度からは、もっとていねいにみがこうと思いました。
- ・今朝テレビを見ながら歯みがきをしたので、おなじところばかりやっていて、上の前歯の近くがきっていないことがわかりました。

2 たくさんの保冷剤をありがとうございました。

200個近く集まりました。大事に使わせていただきます。また保健室から貸し出した物の返却をお願いします。

3 けんこうてちょうをお返しいたします。病気の治療は、お早めに！

健康診断の結果等見られましたら、裏表紙裏に印を押して提出をしてください。9月早々に使います。また病気の治療は、早めをお願いします。(歯科受診率 24% 眼科受診率 57%)

4 「健康チャレンジ週間」にご協力ありがとうございました

お家の方の仕事の都合や習い事等で、思うよういかないこともあります。健康の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん・すっきり排便」の規則正しい生活リズムです。体調不良の時は、ぜひ見直してみてください。また、夏休みに入ります。生活が乱れないよう、ご家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。