



ひだまり

木田小学校保健室
令和6年7月2日
No.5

もうすぐ夏休みですね。そして、暑さが本格化し、熱中症になりやすい時期です。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。

キッズブラッシング教室がありました（2年生）

6月18日、19日に2年生を対象に歯みがき教室を開きました。学校歯科医の竹下先生より、どうしておし歯になるのか、正しい歯のみがき方について教えていただきました。



代表の子に歯垢（歯の汚れ）をとらせてもらい、顕微鏡で歯垢の中にある菌を見せていただきました。菌の中には悪い菌だけでなく、良い菌もいることや、約2億個～5億個、歯垢の中に菌がいることがわかりました。

正しい歯みがきの順番とみがき方を教えていただきました。他にも、歯をみがくと、むし歯のばい菌が減るので、特に夜と朝の歯みがきが大事なことや、どんな食品に砂糖がたくさん入っているのかがわかりました。



キッズブラッシング教室の後、2年生の親子にご家庭でカラーテスト（歯垢染め出し）に挑戦していただきました。カラーテストをやってみて、楽しかったという声もありました。おうちの方、お忙しい中ご協力ありがとうございました。感想を一部紹介します。

しっかりみがけていたと思っていたけど、カラーテストをしたら、けっこう赤くなったのでおどろきました。これからは赤くなったところの歯をもっとしっかりみがこうと思います。

【おうちの方より】

おく歯は赤くならずきちんとみがけていましたね。前歯をもっときれいにみがこうね。

6さいきゅうしがあんまりみがけなかったの、こんどきちんと6さいきゅうしをみがきたいと思いました。

【おうちの方より】

歯ブラシできちんとみがいていたと思っていたところでもあまりみがけていなかったことがよくわかりました。気をつけてみがこうと親子で話げできました。

【 保護者の皆様へ 】

給食後の歯みがきについて

学校では、現在給食後の歯みがきは、感染症対策のため実施していません。うがいのみとしています。今後についても、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したものの、飛沫が広がる可能性が高い活動については、今しばらく停止させていただきます。

ただし、矯正治療中等の理由で、昼食後の歯みがきを希望される場合は、個別に対応いたしますので、担任にお申し出ください。

暑い夏でもゆっくり湯船につかりましょう!

みなさん、毎日湯船につかっていますか?だんだん暑くなってきてシャワーだけで済ませてしまう人も多いかもしれませんが、シャワーだけでは疲れをとることができません。しっかりと疲れをとるためには、朝ご飯を毎朝食べることや早寝・早起きをするのはもちろんですが、毎日湯船につかることも効果的です!お風呂に入ると副交感神経(リラックスをするときに働く神経)の影響で、心と体の緊張が取れてリラックスできます。

これからさらに暑くなってくるので、夏を元気に過ごすためにも湯船につかって疲れをとりましょう!



7月に入り、気温がぐんぐん高くなってきましたね。蒸し暑い日は熱中症になりやすくなります。自分の生活を見直し、暑さに強い身体をつくっていきましょう。

【熱中症を予防する生活習慣ができているかチェックしてみよう!】

☐ 睡眠はしっかりとれていますか?

睡眠時間が短いと体温調節がうまくできず、少しの運動で体温が上がります。

☐ 軽い運動で汗を流せていますか?

涼しい部屋でゴロゴロばかりだと身体が暑さに慣れず、うまく汗をかけなくなります。

☐ 栄養バランスの良い食事はとれていますか?

そうめんなどの麺類が多いと糖質の取り過ぎで栄養バランスが偏ってしまいます。野菜も食べましょう。

☐ 喉が渇く前に水分補給ができていますか?

30分に1回、休み時間、体育の前、そうじの前など、こまめに水分補給をしましょう。



実習生の大永美希と野尻佳那です。私たちは、6月3日からの4週間、保健室で養護教諭の実習をさせていただきました。実習では、保健室での対応や1年生と3年生に歯の染め出しの保健指導をさせていただきました。緊張しましたが、みなさんの一生懸命に授業に取り組む姿を見ることができ、とても嬉しかったです。みなさんの元気な顔を見ると、私たちも元気になりました。これからさらに暑くなってきますが、体調に気を付けて、みなさんの明るく元気なパワーで学校生活を楽しんでください!4週間ありがとうございました。

実習生 大永美希・野尻佳那

