



福井市文殊小学校

なつやす ねっちゅうしょう 夏休みも熱中症よぼうを！！

あつ 暑さに負けるな

★毎年文殊小では、1階ろうかに【熱中症対応ボード】を設置します。このボードは【自分のいのちは、自分で守れるように】との願いから作成して今年で6年目になりました。

今年は5月にとても暑い日があったので、5月21日(水)から始めました。

また、昨年【熱中症対策温湿度計（暑さ指数表示）】を体育館に取りつけてもらったので、体育館での活動も温度や湿度、WBGT指針を見ながら、表示することにしました。



こうてい あそ
校庭で遊ぶことができなくても、
ほんこう たいいくかん おおやす ひるやす
本校は体育館で、大休みや昼休み
は遊ぶことができます。

★今年はプール学習も、十分行えるように時間割を変更しました。

夏休み中の文殊だいの練習や合唱練習時も、多めの水分、外出時の帽子着用、清潔なハンカチや汗ふき用タオルをもって来るなど、熱中症の予防に努めていきましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

熱中症予防としてこまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、そのほかに手をひらを冷やすことも覚えておいてください。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

*氷水をいれたバケツなどに手のひらをひたすのが最も効果的。

おずかしい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK!



6月歯の衛生について

ピカリンピックへのご協力ありがとうございました。

はみがきカレンダー「ピカリンピック」

5月 6月

歯がまめ玉のようにかがやくよう、はみがきしよう！

日	月	日	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め	歯と歯肉のまめ玉め
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

15人以上はみがきメダル
17人以上はみがきメダル
19人以上はみがきメダル

歯と歯肉のまめ玉め
あり・なし

歯と歯肉のまめ玉め
あり・なし

児童の感想

- ・ピカリンピックがあつてがんばることができた。
- ・ピカリンピックのおかげで。ていねいにみがけた。
- ・歯みがきをしない日があつたけど、ピカリンピックがあつたので、土曜日、日曜日でも忘れずにできた。

保護者の感想

- ・歯みがきはお金のいらないお医者さんだと、歯医者さんがおっしゃっていたので、しっかり忘れずに磨きましょう。
- ・嫌がらずに頑張りました。
- ・「はみがき」と声をかけると、すぐに歯みがきをしに行き、きれいにしていました。

昨年よりピカリン賞の数は少なく残念に思いました。
来年も目標に向けてがんばりましょう。



志羽歯科医さんよりみなさんへのアドバイス

- ◎歯と歯肉の間に汚れが残っています。
- ◎生えかけている歯のところに汚れが残っています。
- ◎むし歯になりかけている人もいます。ていねいに歯をみがきましょう。

6月の保健指導では、歯について指導しました。

- ・低学年：1年→歯のおうさま 2年→どうしてむし歯になるの？
- ・中学年：3年→むし歯のできかた
4年→自分の歯ならびに合ったみがき方
- ・高学年：歯周病について



歯の染め出しをして、みがきのこし部分は見つけることができましたか？

鏡を見ながら、しっかりみがいていきたい。

みがき方をあらためることができてよかった。

みがけていたと思っていたが、けっこう汚れが残っていた。

歯と歯の間がとても汚れていた。

歯のみがき方でむし歯ができることがわかった。

右側があまりみがけていなかったのが気をつけたい。

みがき方がわかった。

夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

1 朝おきたら日光を浴びる

2 3食決まった時間に食べる

3 日中は体を動かす

