

7月の(ほけん)だより

令和4年6月30日
京丹波町立竹野小学校

夏は日が暮れるのも遅く、外で活動できる時間が長いです。暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要です！予防のポイントをおさらいしましょう。



- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分補給し休憩をとる
- ・でかけるときは、水筒をわすれずに



- ・ぼうしをかぶる
- ・日傘をさす



- ・白色などのゆったりした服をきる



- ・塩分をとる



- ・冷たいタオルで冷やす
- ・手洗いのとき、腕や顔もあらう

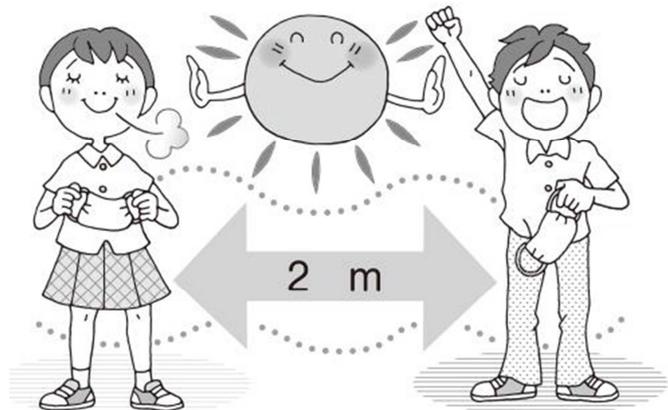
熱中症予防のポイント

まずは、からだの調子を整えておくことが大事です！しっかり睡眠をとる、バランスよく食べる、軽い運動で汗をかくなど、熱中症に負けないからだ作りをしておきましょう。



マスク熱中症に注意

自分やまわりの人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配があります。熱中症は、重症化すると命に関わることもあるので、対策が必要です。とくに登下校のとき・運動のとき・息苦しいときは、マスクをはずします。そして、はずした時は人と距離をとったり、近くで話したりはひかえましょう。みんなで、上手に対策をして、熱中症を予防しましょうね。



歯みがきで歯を守ろう！

あきた先生のはみがきチェック

があります！

はみがきは、むし歯や歯周病の予防にかかせません。

みがき残しがあると、むし歯にもなりやすいです。

そこで！歯科校医の秋田先生が、みんなのはみがきが上手にできているか、チェックにきてくださいます。

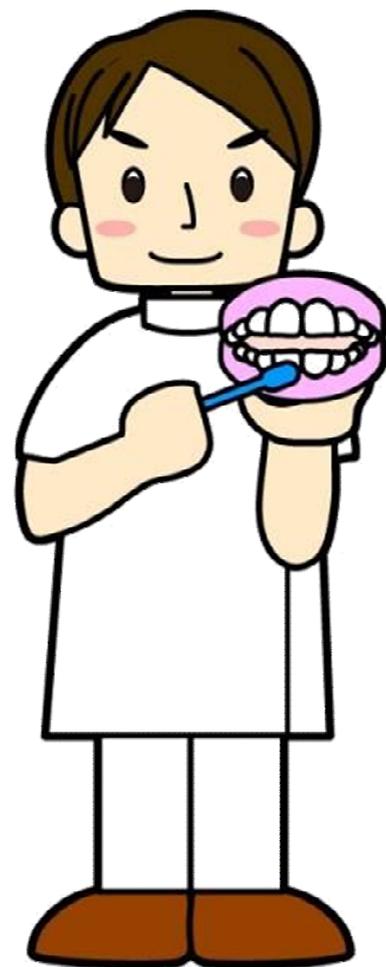
【チェックはこちら】



Q 歯ブラシはひらいていないかな？

Q 歯ブラシのもちかたは、ただしかな？

Q みがき残しはないかな？



日時

7月8日 給食後～

持ち物：歯ブラシ・コップ

家庭でのかんたんチェック！

「いー」の口をしたとき、歯にネバネバした感じや、白い歯垢が残っていると、きちんとみがけていないので、みがきなoshiが必要です！(ー〇ー)

おうちの方へ

上記の日は、集団による一斉の歯みがき指導や、テスターによる染め出しは行いません。各自で歯みがきをしたあと、ひとりずつ目視でみがき残しのチェックをしていただき、みがき方のアドバイスをもらいます。

学校では、現在大きな口をあけてみがくことができませんので、ご家庭での歯みがきは、鏡を見ながらみがいたり、みがき残しがないかチェックしたりして、むし歯予防に取り組んでみてください。