

ほけんだより6月号

折原小学校 保健室
R8年6月4日 発行

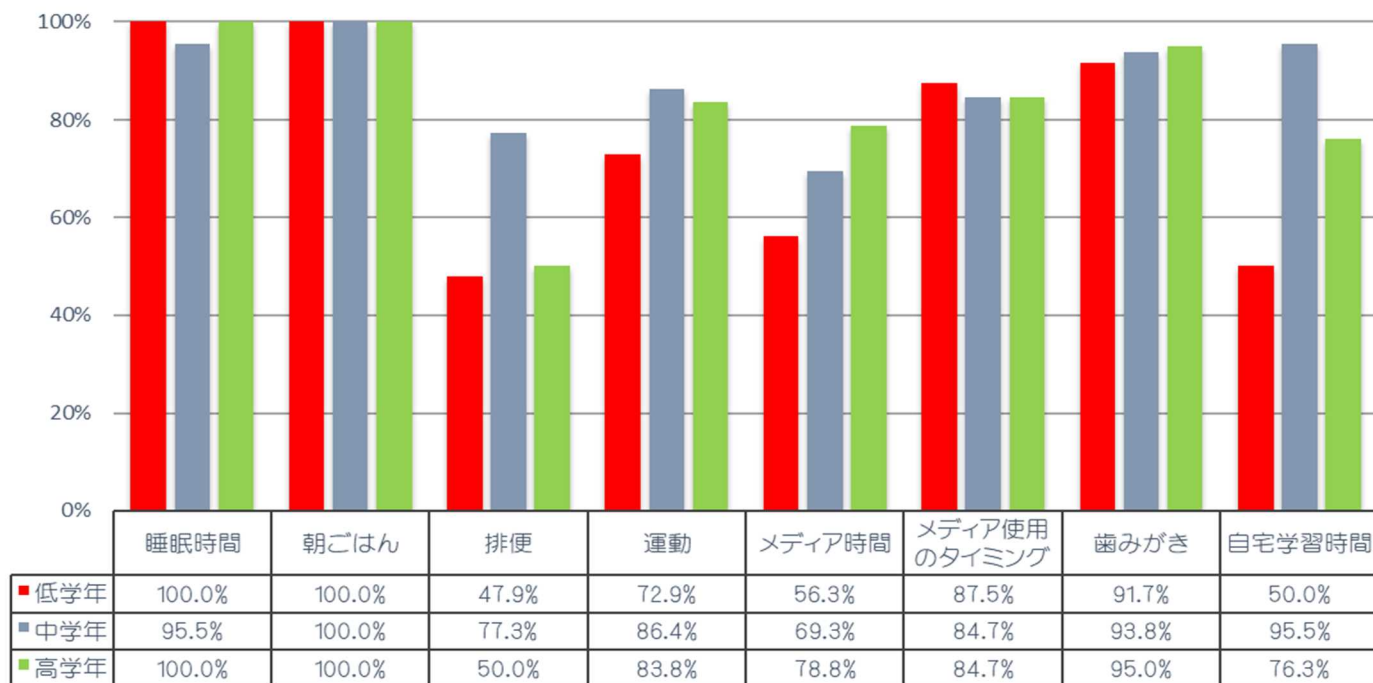
※おうちの人といっしょによみましょう。

不安定な天気や急激な暑さが続き、心や体に疲れが出やすい時期を迎えました。天候をコントロールすることはできませんが、自分の体調の変化をいち早く察知して、対策することはできますよね！

疲れを感じる前にしっかり休む、意識して水分を補給するなど、自分なりの「ベストな体調の整え方」を見つけて、これからの梅雨を元気に乗り切っていきましょう。



～5月生活リズムチャレンジウィーク 集計結果～



今年度最初の生活リズムチャレンジウィークの取り組みは、どのような結果でしたか？

グラフを見ると、全学年で「睡眠時間」や「朝ごはん」が昨年度に引き続き、非常に高い達成率を維持しています。また「歯みがき」の項目においても、全学年で **90%以上の児童が“1日2回（○）以上”を1週間クリア**できており、素晴らしい結果でした。

しかし、歯みがきの回数データを詳しく分析すると、「平日と休日」で大きな差があることが分かりました。**“1日3回（◎）”を達成できていた人の割合は、平日は59%であるのに対し、休日は39%に留まっています。**また、**1週間すべて◎だった人は37%（51人中19人）**でした。1日2回（朝・晩など）は、みがけているものの、学校のない休日は（外出の予定等で難しい場合もありますが…）「3回目」をどうしても忘れてしまいがちになるようです。

6月4日からは「歯と口の健康週間」が始まります。平日のリズムがしっかり作れている皆さんなら、休日の「3回目」もきっと意識してできるはずです。右ページの「歯みがきのNGポイント」などを参考にしながら、まずはこの1週間「歯みがきカレンダー」を活用して、**土日も含めた【1日3回みがきパーフェクト】を目指して取り組んでみましょう!!**



次回の生活リズムチャレンジウィークは、夏休み明けの9月を予定しています。今回△がついてしまった項目を○以上にできるように、また△がなかった人は継続してできるように意識して生活していきましょう!!

※上記結果は、項目ごとに1週間を通して“△”が1回もなかった割合を示しています。

※年間を通して振り返りができる・意識しやすくするためにも、チャレンジカードはお家で保管しておくといいですよ♪



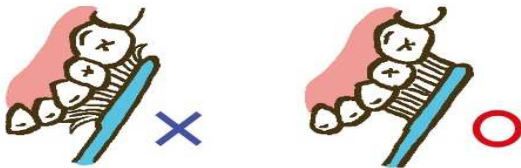
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯科健診の結果は覚えていますか？健康な歯と口を保つ為には、毎日の歯みがきがとても大切です！「みがいた」ではなく「みがけた」と言えるように、毎日丁寧に一本一本の歯を意識しながら歯みがきを続けてみてくださいね!!

※むし歯の治療勧告をもらっている人は、今年度中に治療を終えられるよう早めに受診をお願いします。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

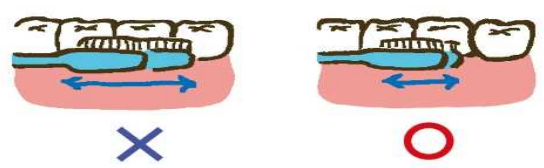
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない慣れない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



～6月11日(木)までに提出をお願いします～

☆ 歯みがきカレンダー

…1日3回みがけたら、色を塗りましょう。(6/4～6/10まで実施)

☆ 歯こうの染め出しチェック表

…おうちの人と歯の染め出しをして、赤く染まった場所を(プリントに)そのまま赤色で塗りましょう。最後に染まった赤色がきれいに落ちるよう工夫してみがきましょう。普段も同じようにみがいていくと、みがき残しが少なくなりますよ♪(期間中に1度だけの実施です。)



楽しいプール学習がもうすぐ始まります。プール学習は楽しいだけではなく、命に関わる危険と隣り合わせの一面もある活動です!! 自分だけでなく、一緒に活動する仲間みんなルールを守って、安全に楽しく活動していきますよ!!
※プール学習の前での健康観察・水分補給も忘れずに!!

水流指導が始まります 守ってほしい大切な5つのルール	走らない	飛び込まない
準備運動をする	タオルの貸し借りしない	体調が悪くなったら先生に言う

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨のあい間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



tenki.jp



環境省 暑さ指数 熱中症予防情報サイト



熱中症予報も要チェック↑↑