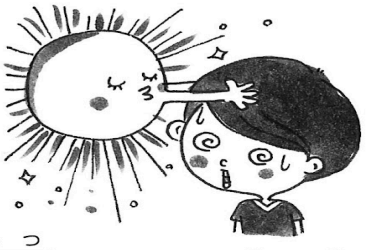
# ほけんだより

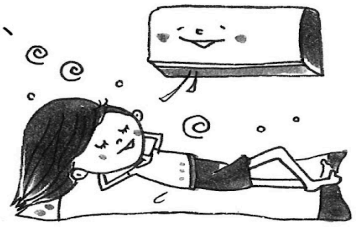
令和7年7月　第4号
もえぎ台小学校
校長　　石井　弥生
養護教諭　太田　綾花

厳しい暑さが続きますね。中休みなどに暑さ指数や気温などの放送をしていると、「今日は遊べる？」「クラブできますか？」などの質問を受けるので、児童のみなさんも暑さを気にかけて、対策しようという気持ちが伝わってきます。熱中症の対策をして、７月を乗り切りましょう。

外出するときは
帽子をかぶり、
水分をとって
熱中症予防を。



寝冷えしないよう、
寝るときの
エアコンは
タイマーを
使って。

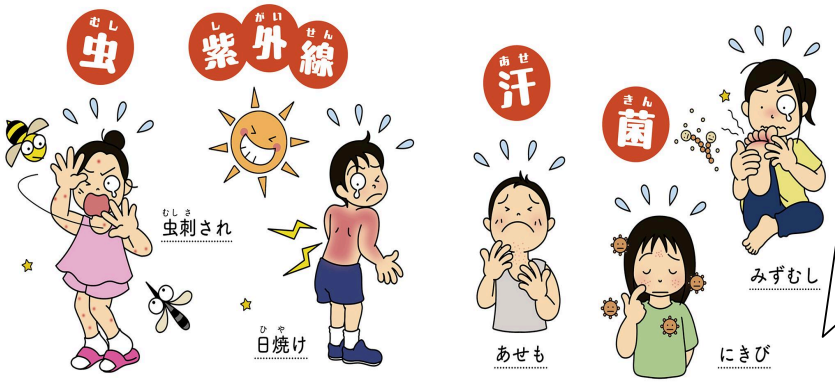


## 暑い夏　こんなことに注意して

冷たいものの
飲みすぎや
食べすぎは、
夏バテの
もとに。

夏でもかぜを
ひくことが
あります。
規則正しい
生活を。

## 夏の皮膚トラブルを防ぐ



保護者の方と一緒に読みましょう。

最近、来室した児童の中に、
・肌着を着ていない
・おへそや背中が見える服を着ている
・ショートパンツなど短いズボンなどを履いている
人がいました。そのような服装の人を校内でもよく見かけます。
肌着は汗を吸い、体温を調節します。
外は暑く、室内は冷房で冷えるので、なるべく肌着を着ましょう。
そして、気温や、ファッションで服装を決めるかもしれませんが、虫や紫外線、また不審者などあらゆるものから身を守るためにも適切な服装を考えましょう。

保護者の方と一緒に読んでください。

## 2年生と5年生が歯科巡回指導を実施しました

６月２７日（金）、２年生と５年生が相模原市の指導担当の方より歯科巡回指導を受けました。

２年生は「かむことの大切さ」を学びました。しっかりかむことで、集中力アップや、脳に刺激が伝わり頭の働きがよくなることを学習しました。耳の横に両手を当てて、しっかりかむとあごあたりの筋肉が動いているのを実感していました。たくさんかめる食べ物に◯をするクイズでは【リンゴジュースとりんご】【豆と豆腐】【小魚とちくわ】という問題が出ました。ぜひクイズをやってみてください。
２年生は「よくかんで食べる！」「給食もしっかりかんで食べる。」と発言していました。

５年生は、「歯と歯肉の健康を守ること」を学びました。健康な歯肉と歯肉炎になった歯肉の実際の写真を見比べたり、手鏡で自分の歯肉を見たりしました。歯肉炎は５年生頃からなる人が多く、相模原市の１５％の児童が歯肉炎になっていると聞き、「えー！！」と驚いていました。また、歯肉炎が悪化すると歯周炎になると聞き、「血管を通じて菌が脳に回って病気になる」と発言している人がいました。歯肉炎は正しい歯磨きで治せると聞き、正しい歯磨きの仕方を学習しました。

### 毎日の生活習慣をチェックしてみましょう

□食事やおやつの時間は決まっている　□好き嫌いなく何でも食べる

□食事はよくかんで食べている　□食後に歯をみがいている

□おやつの量に気をつけている　□のどがかわいたら、水やお茶を飲んでいる

□ていねいにはみがきをしている　□口の中を鏡で観察している

□定期的に歯科医院に通っている

◎当てはまる項目が多いほど歯と歯肉によい生活習慣だと言われています。
引用資料　相模原市学校保健課　歯科巡回指導資料

## 健康診断終了しました

４月から行っている健康診断の全項目が終了しました。もし、検診当日に欠席をした人で、気になる症状があるようでしたら受診をおすすめします。
健康診断結果一覧は、1学期末のあゆみ（通知表）と一緒に、緑のシークレットファイルに入れてお渡しします。ご確認ください。

また、結果のお知らせを受け取った人は、なるべく早めに受診しましょう。お知らせを緑のシークレットファイルで受け取った人は、あゆみを渡す際に必要になるので、ファイルだけでも先に返却してください。よろしくお願いします。