

夏休み直前!

# ほけんだより



R4.7.19.  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 ○○○○

待ちに待った夏休み！楽しみですね！

しかし、夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間に過ぎてしまいます。勉強やスポーツ、好きなことに打ち込めるチャンスなので1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



そして、①危ないことしない・危ないところには行かない、②規則正しい生活を心がける、ということ意識して、怪我や病気をしないで元気に過ごせるようにしましょう。ぜひ、たくさんの素敵な思い出を作ってくださいね。



### “熱中症”に注意

まだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防するために、遊びに出かける時は必ず帽子と水筒、汗を拭くタオルを持って行きましょう。

熱中症かも？ 対応は **FIRST**

**Fluid** (液体)



水分補給

**Ice** (水)



身体を冷やす

**Rest** (休憩)



涼しい場所で

**Sign** (兆候)



症状を再確認

**Treatment** (治療)



救急搬送・受診

### “寝冷え”に注意

#### 寝冷え対策に



暑さ対策のために、クーラーを使用すると思いますが、冷やし過ぎなどによる寝冷えに注意が必要です。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、寝るときは、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

## ～保健室日記～

### 健康委員会

健康委員会では、“健康”に関わる活動を行っています。6月は食育月間ということもあり、「食事の時の正しい姿勢」についてのポスターを作成しました。また、ポスターを各教室に掲示し、放送で正しい姿勢で食べることを呼びかけました。



### フラスティング教室

ブラッシング教室を行いました。

1・2年生は「6歳臼歯」、3・4年生は「むし歯」、5・6年生は「歯肉炎」について学習をしました。また、鏡を使って自分の歯の形を見たり、染め出しを行って汚れが残っているところを確認し、「正しいみがき方」を学習しました。



### 感想コーナー



- ◆ 歯みがきはむずかしいけど、むし歯にいたくないので、歯みがきをがんばりたい。
- ◆ フラスティング教室をして、すみずみまで歯をみがけたのでよかった。

- ◆ すき間やうら面に気をつけて、みがけるようにしたい。
- ◆ 正しい歯みがきの仕方を習って、このみがき方をいつもしたい。



みなさんとても上手にみがきました。歯をみがくときは「正しい歯のみがき方」を思い出しながら、毎日しっかりみがいてください。



むし歯やむし歯になりかけている歯がある人が多いようです。ひどくならないうちに歯医者さんに行きましょう。また、健康診断後に、治療勧告書をもった人は、夏休みの間にお医者さんに診てもらおうようにしましょう。

