

# ほけんたより 7月

R5.7.7

唐津市立切木小学校

うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

おおあめ ふ 大雨が降ったり、くも 曇ったかとおも 思ったら は 晴れたり不安定な天気が続いています。なつやす すこ 夏休みまであと少し。  
む あつ す 蒸し暑くて過ごしにくい季節ですが、たいちょうかんり き 体調管理に気をつけて、みんなで元気に1学期を乗りきりたいですね。

## 危険！ 熱中症が 起こりやすい 条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない



## こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



## 熱中症

## 重症度と対応

| 軽症                                       | 中等症                    | 重症                     |
|------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り<br>※意識ははっきりしている | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
|                                          |                        |                        |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る                         | 自力で水が飲めないときは119番       | ただちに119番               |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。             |                        |                        |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。              |                        |                        |

# 夏の三大感染症

さん だい かん せん しょう

## 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



## ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



## 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

7/10（月）～7/14（金）の一週間は、「夜の歯みがきががんばろう週間」です

6月の「夜の歯みがきががんばろう週間」は、全校児童40名中38名（95.0%）が、毎晩みがくことができていました。ねる前には必ず歯をみがき、口の中をすっきりさせてからねましょう。

ねる前に歯をみがいたら「夜のはみがきカレンダー」に色をぬり、一週間みがいたら、感想を書きましょう。一週間終わったら、「おうちの方から一言」の欄に、お家の方から一言書いてもらいましょう。

保護者様のお声かけや、仕上げみがきのご協力よろしくお願いします。

7月は、全員が毎晩みがくことができるようにがんばりましょう！！

<6月の夜の歯みがきががんばろう週間の感想の一部を紹介します>

- 歯みがきをした後は、すっきりします。（1年）
- 私は、全部クリアしたからうれしかったです。（2年）
- 上手にみがけて良かったです。（3年）
- みがけていないところもあると思うのできれいにみがきたいです。（4年）
- 歯はみがいているけど奥が少しみがけていないところがあるので気をつけたいです。（5年）
- このまま優しく歯をみがいていこうと思いました。（6年）

いい歯でいい笑顔



<お家の方から一言の一部を紹介します>

- 毎日、言われてなくても自分からやっています。えらいです。この調子でがんばってほしいです。（1年）
- 毎日、忘れずにできました。仕上げみがきをしてもらう前にもう少し自分で頑張ってみがこう！（2年）
- 毎日できました。今は、丁寧なブラッシングをがんばっています。（3年）
- おじいさんになるまで、自分の歯でいられるように、はみがきガンバロウ。（4年）
- 歯みがきをしないと気持ち悪いというのがなんとなく分かったようです。このままずっと続けていってほしい、というかけさせます。（5年）
- 歯は一生ものだから、大切にしていこうね！！（6年）





# しかきょうしつ　じっし 歯科教室を実施しました



6/15（木）2校時は、歯科医（井上歯科医院）の井上志保先生から1～3年生対象に講話とブラッシング指導をしていただき、3校時は、学校歯科医（井上歯科医院）の井上栄治先生から4～6年生対象に講話とブラッシング指導をしていただきました。コロナ禍が過ぎ、数年ぶりに染出し液を使っのブラッシング指導を実施しました。子供たちは、染出し液を自分で歯に塗って、手鏡を見ながら汚れているところを一生懸命にブラッシングしていました。

これからも、むし歯予防のために、保護者様の仕上げみがきのご協力をよろしくお願いします。

子供たちの感想文の一部を紹介しします。

歯のじゅんばんをおもいだして、歯みがきのじゅんばんにきをつけます。

1年　おおくぼ　みゆ

おくばが、おしばになりやすいとわかりました。

1年　ほった　ひめか

系ようじをつかって歯と歯の間をきれいにしたいです。最初に自分でして、あとは、家族に仕上げみがきをいつもしてもらいたいです。

2年　いしだ　ゆうま　石田　悠馬

虫歯をふせぐことは、おやつの時間を決めて食べる、仕上げみがきをしてもらうことを守って、ちゃんと歯みがきをします。

2年　かわぞえ　とあ　川添　翔耀

赤い薬をぬってうまみがかけていたのでよかったです。1～3年生も上手にみがけたと思います。歯から血が出たという人もいたけど、私も歯から血がでないようにしたいです。ピカピカにみがけていたので、うれしかったです。

3年　しらishi　るあ　白石　瑠娃

ぼくが、一番気をつけたいところは、みがきのこしがないようにすることです。「みがけた。」と言っても、のこっているところもあるので、一番気をつけたいです。歯みがき粉は多くつけているときがあるので、思い出してちょっとだけつけていこうと思いました。

3年　たむら　かいと　田村　海叶

歯科教室でピンクの液体をつかっていつも歯垢がついているところがわかって、そこをいつもきれいにみがこうと思いました。虫歯ができないようにご飯やおかしを食べた後は、必ずみがこうと思いました。

4年　はまぐち　みゆ　濱口　実優

ぼくは、虫歯ができて歯並びが悪いぐちゃぐちゃの歯にならないように歯をみがく順番を決めて、歯をみがきたいと思いました。ピンクの液体を歯にぬって実際にブラッシングをして、きちんと順番を決めて歯をみがけました。ピンクの液体が落ちたのでよかったです。

4年　ほった　れんと　堀田　蓮人

ぼくが先生から話を聞いて気をつけた  
いなと思ったことは、仕上げみがきのこと  
です。ぼくは、4才くらいまでは母に仕上  
げみがきをしてもらっていましたが、5才  
になったときから仕上げみがきをしても  
らっていないので、今日からしてもらおう  
と思います。そして、子どもの歯だからっ  
て虫歯を気にしないのはいけないことだ  
ということが分かったので気をつけたい  
と思います。これからも歯みがきをしっか  
りと続けていき、健全な歯をつくっていき  
たいです。

5年 前田 幸廣

口の中にはミュータンス菌（虫歯菌）が  
いて、おやつやご飯の食べかすで元気にな  
って歯を溶かしていることが分かりまし  
た。休日の昼は食べた後、歯みがきをし  
ていないので、歯みがきをしてプラークを  
しっかりとろうと思います。ぼくは、夜、  
お母さんに仕上げみがきをしてもらって  
いるので親に感謝です。生まれてから6か  
月で赤ちゃんの歯が生えて、3才で歯がは  
えそうと分かりました。また6才で大人  
の歯が生えたと分かりました。14才で  
大人の歯が生えそうと分かりました。ぼ  
くは一気に子供の歯がグラグラし始めて、  
もう子供の歯が全て抜けました。井上先生  
の話を聞いて、「大人の歯も、子供の歯も  
大切」と分かりました。

6年 大久保 太雅

私は井上先生の話を聞いて、虫歯は、  
虫歯菌がいて歯をとかすということが分  
かりました。ご飯やおかしを食べるとおい  
しいものが歯について虫歯菌がその歯に  
ついてるものを食べて虫歯が発生する  
と分かりました。虫歯にならないために  
食事の後はしっかり歯をみがく、夕ご飯の  
後は仕上げみがきをしてもらう、お菓子や  
ジュースをだらだら食べてはいけない、で  
きるだけ歯医者に行くという4つのこと  
について気をつけたいです。子供の歯の  
虫歯をそのままにしておくと生え変わり  
がうまくいかなくて健全ではない歯にな  
ると分かったので、健全な歯になるよう  
にがんばりたいです。

5年 松本 結奈

今日は、いろいろ教わりました。虫歯で  
すき間があくと歯が動き、歯並びがおかし  
くなることや、12～14才くらいで、全  
て生えそろうことなど教わりました。実際  
にブラッシングをやってみて、ちょっとだ  
けじゃ全然取れないと思いました。あと、  
歯の裏もみがくということが新たに分か  
りました。ぼくは、もう虫歯にならないよ  
うに毎日3回、1回に20分以上しっか  
りがいて、大人になっても、おじいちゃん、  
ひいおじいちゃんになっても、健全な歯に  
しようと思いました。

6年 濱口 颯天

