

さわやかだより 7月

高岡市立古府小学校保健室 令和5年6月30日

水泳学習が始まります

プール学習を楽しく安全に行うための約束

- プール学習の前日は早めに寝て、体調を整えましょう。
- 必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。
- 手足のつめを短く切っておきましょう。
- ばんそうこう、ヘアピン、ミサンガ等は外しましょう。
- 耳や鼻、目の病気がある人は、水泳学習が始まるまでに受診しましょう。
- 体調がよくないときは、プールに入らないようにしましょう。



1年生「親子歯みがき教室」の内容を紹介します

学校歯科医の釣谷先生と歯科衛生士さんに、歯みがき指導をしていただきました。

歯と口の健康を守るために大切なこと

- ① 食べたら歯をみがく習慣を付ける
- ② 大人が仕上げみがきをする
- ③ 定期的に歯科医院へ通う

歯科衛生士は、歯のそうじのプロです。1か月に一度、歯科医院でリセットを！



● 仕上げみがきの「基本テクニック」

- ① 寝かせみがきで頭を固定する(図1)
- ② 唇を優しく押し上げ、歯がよく見えるようにする
- ③ 歯ブラシは鉛筆のように持つ
- ④ 「こちょこちょみがき」で1か所20往復
- ⑤ みがく順番を決める(図2)
- ⑥ 歯みがき粉は使わない

毎日欠かさず10分間の仕上げみがきを！

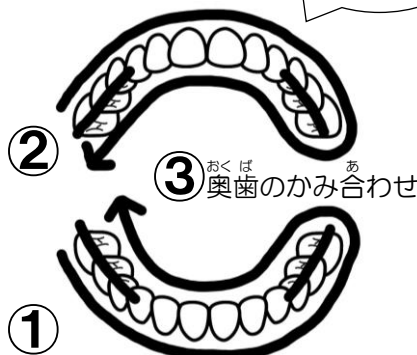
● 授業後の「歯みがきがんばりカード」から(おうちの方からの言葉)

- ・ 細かい部分は、まだ上手にみがけないので、毎回仕上げみがきをしました。
- ・ 後半は、子供が進んで歯みがきをする姿が見られたので、続けたいと思いました。

図1



図2



学年に応じた指導の他にも、全校体制で歯と口の健康づくりを進めていきますので、今後もご協力をお願いします。

その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を
忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは“のどが
渇く前”に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。



昨日
夜ふかししたから
眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高~



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣を付けるといいですよ。



行ってきます! の前に

持ったかな?



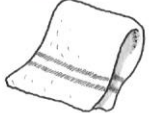
水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

①



ヒト

②



ペンギン

③



ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。
実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくだ。
汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に
過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が
出る穴)がないから、汗をかかないよ。