



令和6年7月1日(月)  
 青柳小学校保健室  
 第17号  
 おうちの人と一緒に読もう♪

7月13日は、「ナイスの日」という記念日です。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「つかれたな〜」「もうダメだ〜」と思うより、「よくがんばった!」「自分! えらい!」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、「ナイス」なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!

### 歯科保健指導を行いました!

6月に、★1年生「第一大臼歯を上手にみがこう!」、★2年生「むし歯になりにくいおやつを考えよう!」、★3年生「自分の歯並びに合ったみがき方を見つけよう!」、★4年生「かむことの大切さを知ろう!」、★5年生「健康な歯肉をつくろう!」、★6年生「口の中を清潔にするための生活習慣について考えよう!」を題材に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。

1年生では、「第一大臼歯生えてきたかな〜?」、2年生では、「おやつのおとも歯みがきしたかな〜?」、3年生では、「抜けそうな歯はないかな〜?」など、仕上げみがきをしながら、5年生では、「歯肉は健康かな〜?」と、点検をしながら、お子様と一緒に確認をしてみてください。  
 4年生では、お家でもよくかみながら食べているかを、6年生では、歯と口の健康のために生活できているかを見てあげてください。よろしくお願いします。



### 健康パトロール結果

健康パトロールを6月18日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 2/7クラス      ★つめ100点: 5/7クラス

★ハンカチ100点: 4/7クラス      ◎満点のクラス: 2-1・6-1

毎週金曜日に歯ブラシとコップを持ち帰っていますが、ただ持ち帰っているだけの人がいませんか? 土日で歯ブラシを点検し、毛先が開いていたら、交換するために持ち帰っています。土日だけでなく、毎日歯みがきの前にチェックできるともったいないですね。



## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

### こんな日・人は要注意!

- 急に暑くなった日
- 日差し、照り返しが強い日
- 睡眠不足の人
- 体調が悪い人
- 汗をあまりかかない人
- 気温、湿度が高い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 朝食を食べていない人
- 暑さに慣れていない人



### ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント



毎日、水筒持参をお願いします!



涼しい場所で  
こまめに水分補給をする



ときどき休憩をする

外では帽子をかぶる



3食バランスよく食べる



睡眠を十分にとる



吸水性・通気性のよい服を着る

