

ほけんだより



令和3年7月1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

いよいよ夏本番です。暑さがさらにきびしくなりました。
この時期、今までよりいっそう気をつけたいのが「熱中症」
です。主な予防方法として「水分ほきゅう」があることは
よく知られていますが、水分の取り方にも工夫が必要です。
『すこしずつ』『こまめに』とることがポイントです。



7がつのほけんもくひょう
なつをげんきにすごそう

「早ね早おき、朝ごはん」夏を元気にすごすため
には、きそく正しい生活リズムが大切です！

☆熱中症に気をつけよう☆

熱中症予防のポイント

- 水分補給 (Water Intake): Illustration of a boy drinking from a blue water bottle.
- 睡眠 (Sleep): Illustration of a girl sleeping in bed with a crescent moon and stars.
- 3食きちんととる (Eat 3 meals properly): Illustration of a girl eating a meal with chopsticks.
- 室内での軽い運動 (Light exercise indoors): Illustration of a girl exercising on a tablet.
- こまめな換気 (Frequent ventilation): Illustration of a boy opening a window to let fresh air in.
- その他 (Others):
 - 経口補水液を用意しておく (Prepare oral rehydration solution)
 - 暑いと感じる環境にいない (Avoid environments that feel hot)

保護者の方へ

☆小山歯科校医による歯科指導がありました☆



4年生 6月10日(木) 「歯周病をふせごう！」

歯の生え変わりで永久歯が増えてきた4年生。これから何十年も使う大切な歯を歯周病で失うことがないように、今から歯周病を予防しましょう。そのために、どんな歯のみがき方がよいのか指導してもらいました。

えんぴつ持ちでやさしくみがいてください。
歯ぐきと歯の境目もしっかりと！



家で使っている歯ブラシが古くなっていませんか？
きちんとみがける歯ブラシか、チェックしてもらいました。

1年生 6月12日(土) 「第一大臼歯を守ろう！」

『だいいちだいきゅうし(第一大臼歯)』の役割について学びました。一番最初に生える永久歯で、強い力がかむことができる「歯の王様」です。ただし弱点はむし歯です。特に生えはじめはみがきににくく、むし歯になりやすいです。そこできちんとみがけるみがき方を教えてもらいました。コツは「えんぴつもち」「力を入れすぎない」「ななめに歯ブラシを入れる」ことです。



第一大臼歯がないと食べ物をよく噛めません。

