



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 7月号

熱中症を
予防しよう！

6月も終わり、今年もあっという間に半年が過ぎてしまいました。このところ、すっきりした青空には恵まれず、雨や曇りの日が多く、じめじめと湿度の高い日が続いています。湿度が高いと汗が出にくくなり、気温があまり高なくても熱中症の注意が必要です。今のところ、目立った欠席の増加はありませんが、油断は禁物です。

そして、いよいよ今月は楽しみにしている夏休みが始まります。学校を離れ、チャイムの鳴らない生活になります。家庭での約束事を決めたり、普段出来ないことにチャレンジしたりしてみてください。今から子どもと一緒に少しずつ話し合ってみてはいかがでしょうか。休みが始まる前の今が、実はとても楽しくワクワクする時間のように思いますがいかがでしょうか？



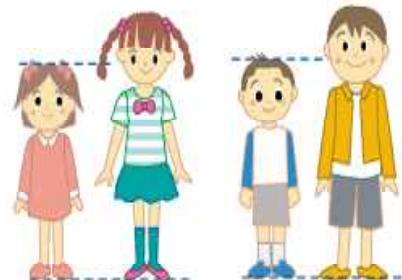
7月のつぶやき



「乳児期は肌を離さず。」
「幼児期は手を離さず。」
「小児期は目を離さず。」
「思春期は心を離さず。」

先日、4年生に「思春期にあらわれる体の変化」についての授業を実施しました。大人になっていくために体の内外にあらわれる変化や、それに合わせて心も大きく変化していくことを学びます。家庭で子どもの扱いが難しくなってきたと感じるのはこの頃からではないでしょうか。そんな時に思い出したのがこの「離さず」という言葉です。「自分は守られている。という安心感がなければ、大人にはなれない」と聞いたことがあります。その安心感の与え方は子どもの年齢によって変わってくるというのが、この四つの言葉に現れています。頭ではわかっているも実践するのはなかなか難しいものですよね。私も我が家の三人の子育てがこんなふうにやれたらよかったなと思うことがあります。

子どもと過ごす時間が多くなる夏休みがやってきます。子どもへの目と心を離さずに、家族で思い出に残る夏休みを過ごして欲しいと思います。





歯みがきの勉強をしました。



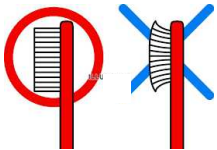
黒いビスケットが、
奥歯にすごくつまっ
てる!!!

6月は「歯と口の健康週間」があり、いつも以上に歯みがきを頑張りましょう！という一ヶ月でした。

みがき残しの部分が赤く染まる「染め出し液」を使い、鏡を見ながら丁寧にみがくと、低学年でもきれいにみがくことができます。家でも鏡を見ながらみがく習慣を是非お勧めします。その他にも、学年に応じて歯肉炎や嚙む大切さを学んだり、1年生は「黒いビスケット」を使い、実際に歯に汚れがつく様子を観察したりしました。



かがみを見てみがくと、よくみがけると、よごれが落ちた！



歯ブラシチェックも実施しました！



6月には委員会児童の子による歯ブラシチェックも実施しました。



きれいにみがくには道具も大切です。子どもの歯にあった大きさと硬さの歯ブラシの用意をお願いします。毛先が広がっていないか、持ち帰ったときはチェックをお願いします。



歯科検診の結果では鬼怒川小学校は残念ながら、日光市の中でもむし歯が多い学校という結果が出てしまいました。医療機関の受診が必要という結果だった方は、この夏休みに是非治療を済ませてしまいますよう、お願いいたします。



もうすぐ夏休みが始まります。チャイムが鳴らない毎日になりますので、御家庭でルールを作ってリズムのある生活ができるようにしましょう。

特にテレビを見る時間や、ゲームをする時間はきちんと決めて、部屋の見えるところ書いて貼っておくのもよいでしょう！

