



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！

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、雨や曇りと湿度の高い日が多く、太陽が恋しい日が続いています。湿度が高いと汗が出にくくなり、気温があまり高くなくても熱中症の注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。

そして、オリンピックの開幕と同時に、学校は夏休みになります。去年は新型コロナの関係で夏休みが短くなりましたが、今年も例年通りの夏休みが始まります。気軽に外出するのはまだ無理な状況ですが、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等、計画的に過ごして欲しいと思います。子どもにも家庭の役割を分担してもらうのもよいですね。頼りにされると子どももうれしいし、案外頑張るものです。家族みんなで計画するのも、夏休みならではの楽しみですね。



7月のつづき



「夏休みは楽しみだけ。」
「友だちに会えないし・・・」
「今年はどこにも行けないし・・・。」
「学校にいた方がみんなに会える！」

「もうすぐ夏休みだね」と話をしていたら、こんな返事が返ってきました。昔は夏休みというと毎朝のラジオ体操に始まり、プールに缶蹴りにと駆け回り、雨の日は友だちの家で「サイボーグ

009」や「海のトリトン」を楽しんだものです。今は夏休みでも公園で子ども達を見かけることはまずありません。更にこのコロナ禍で出かけるのに制限がかかり、友だちと夏休みを楽しむのもなかなか難しい状況にあるように思います。ただ、せっかくの夏休み！ 楽しい気持ちになれるかどうかは自分次第ってところもあります。こんな時だからこそ、お家でかき氷りをしたり、花火をしたりと、家でも楽しむ気持ちを忘れずに過ごして欲しいなと思います。勉強も楽しめるとよいですね。我が家はこの夏は、断捨離祭りを考えています。楽しんで片付けます！





歯みがきの勉強をしました。



6月は「歯と口の健康週間」があり「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きます。

始めて染め出しをやった2年生も、きれいにみがくことができました。家でも鏡を見ながらみがく習慣をお勧めします。その他にも、学年に応じて歯肉炎や噛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。



黒いビスケットで、奥歯が真っ黒になってる！！



どこが赤くなったかな。ワークシートに書いてみよう。

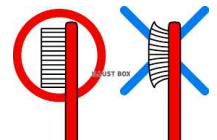
歯ブラシチェックも実施しました！



6月には放送・健康委員会児童による歯ブラシチェックも実施しました。毛先がつぶれていて、歯と歯の間がみがけない歯ブラシもありました。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が必要です。

家に持ち帰った時は、毛先が広がっていないかのチェックをお願いします。

先日の歯科検診で、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しましょう。夏休みの歯みがきカレンダーもお願いします。



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すね。

