



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。先日の号外にも書きましたように、気温の高い日や、湿度の高い日が続いています。朝から、教室の湿度が80%近くになっている時があります。暑い！ 蒸し蒸しする！それだけで体力を奪われてしまいます。

水分をしっかり摂ることを心掛け、暑さに負けずにこの夏を元気に過ごしましょう。

そして！ 今月末には待ちに待った夏休みが始まります。家での手伝いごとや学習のルールを決め、普段出来ないことにチャレンジして欲しいと思います。今からお子様と一緒に少しずつ話し合ってみるのも、今しかできない楽しみかもしれませんね



7月のつぶやき



「大人の体と自分をくらべて、どこがちがいますか？」
「毛がはえる！」「声変わりする！」
「胸が大きくなる！」

先日は4年の保健学習で「思春期の体の変化」について、一緒に勉強をしました。私が小学校5年の時には、女子だけ暗幕をひいた理科室に集められて、先生から話を聞いたことを今でも覚えています。(すごい昔です・・・)

性に関することは「暗い・隠す」というイメージがあり、俗に言う「裏町性教育」の時代でした。今は男女関係なく、4年生で性に関する勉強をします。この授業は「自分の命を未来へつなげる」ことを学ぶ、とても大切なものです。「性教育」は「生教育」です。

4年生は始め恥ずかしそうにしながらも、みんな真剣に学んでいました。どの子も自分の存在を肯定し、自分を誇らしく思い、自分の命も人の命も大切にする人に育って欲しいと願っています。それを伝えられる一番の存在は、やはり家庭であると思います。「あなたのことが大好きよ。とても大切なのよ」と、言葉と態度でぜひお子様に伝えてあげてください。



歯みがきカレンダーのひとこと

毎日みがけていましたね。
もっと丁寧にみがけると
もっといいかな。

むし歯があるので、これ
以上増えないようにしっ
かり歯みがき頑張っね。

低学年の頃より、上手に
みがけるようになってきま
したね。

歯並びが悪いのでみ
がき残しが多いと歯
医者で言われました
ね！みがき方を工
夫してむし歯0を目
指そう！



学校の授業
で歯みがき
の勉強をし
てから、歯
みがきが丁
寧になりました。継続
して欲しい
です。

毎日眠くても、寝る前
にしっかりみがけてい
ましたね。よく頑張
りました。

いつもは言われてからする歯
みがきを、自分から進んで磨いて
いましたね。



☆お忙しいなか、歯みがきカレンダーのひとことをありがとうございました。



今年度は歯科検診の結果、未処置歯（むし歯）がある児童の割合が
昨年度の 41.4 %から 44.8 %に増加してしまい、ちょっと残念な結果
となりました。歯肉の状態や歯列が気になる児童は昨年度より随分と
増加しています。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！

○早ね！



○早起き！



○朝ごはん！



○涼しいうちに勉強を
する。



