



# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 7月号

夏を健康に  
過ごそう！

今年もあっという間に半年が過ぎ7月も中旬となってしまいました。先週は梅雨に加えて台風の影響もあり、夏日は少なく肌寒い日も多くありました。朝方は寒いと思って上着を羽織ってきても、日中は気温が上がり衣服の調節の大切さを感じる季節でもあります。

今月はいよいよ楽しい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。普段出来ない経験を深めたり、自分で一日の計画を考えたりするよいチャンスです。家でのお手伝いや休み中のルールを決め、今からお子様と一緒に少しずつ話し合ってみるとよいかもしれませんね。休みが始まる前の今が、実はとても楽しくわくわくする時間のように思いますがいかがでしょうか？



## 7月のつづやき



最近、子どもが家の中でお客様の存在になっている。

家庭の中で、子どもにもっと役割を与えましょう。

最近見たテレビにあった話の一部です。家の手伝いをすることで、家族の一員であるという意識を育てて欲しいとありました。今の子は昔と比べ、習い事や勉強が忙しかったり、生活が便利になったり

ということもあり、子どもの手伝いが減っているそうです。確かに私が小学生の頃には手伝いでお風呂の薪割りまでしていた覚えがあります。(年がばれてしまいますね。)

また番組の中では、自分は「愛されている」という実感も大切であるが、「自分が誰かの役にたっている」という思いは、生きていく上で大切なことだとも言っていました。

学校では子どもたちはいろいろな係を分担しています。もうすぐ夏休みです。是非ご家庭でもこの夏休みに、たくさんのお手伝いをしてもらい、たくさんの「ありがとう」を伝えて欲しいと思います。「心の健康」は案外こんなところから育つのもかもしれないと考えています。



## 歯みがきカレンダーへのひとこと、ありがとうございました。



6月に実施した歯みがきカレンダーでは、お忙しい中温かいコメントをありがとうございました。

今年度は**むし歯の処置率が60.0%から65.4%に上がり、むし歯の未処置歯の学校全体の総本数は333本から269本に減りました。**これもご家庭のご協力のお陰と感謝しております。

夏休みにも歯みがきカレンダーを実施する予定ですので、規則正しい生活習慣の定着合わせて、歯みがき指導もよろしくお願いいたします。

また、歯科検診で受診が必要という結果で、医療機関の受診がまだの場合は、この夏休みに是非治療を済ませてしまいましょう。

- ・毎日みがいてたのにむし歯があって残念。これから丁寧にみがこうね。
- ・歯医者さんでみがき方を教わって、上手にみがけるようになったね。
- ・仕上げみがき頑張ります。
- ・毎日みがいて、下の子のよい手本になってます。
- ・みがいた後にジュースを飲んでしまうのがよくないのかな・・・。

## 喫煙防止教室を実施しました！



7月10日(木)には県立がんセンター呼吸器内科医長の神山由香理先生をお招きして、4年生に「たばこのはなし(喫煙防止教室)」を実施しました。たばこを吸うと体にどんな影響があるのかを学ぶ授業です。

授業の中では、実際にたばこで真っ黒になった肺の写真を見たり、真っ黒なタールを見たりと医師ならではのインパクトのある内容で、子どもたちは真剣に話を聞いて

ていました。世界で唯一「ブータン」は国全体でたばこを禁止しているそうです。日本はまだ遅れているようです。

事前アンケートで「友だちから誘われたら自分はたばこを吸うかもしれない」と答えていた子ども、授業後のアンケートでは「絶対に断る」という気持ちになっていました。子どもたちの今の気持ちが大人になっても続くよう、これからも繰り返し学んでいければと思います。

