



家庭数

狭山小学校

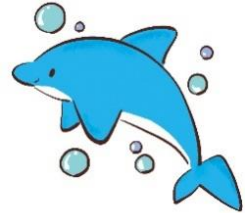
保健室

夏休み号

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。

暑い日が続きますが、元気に過ごす準備はできていますか？

夏休みは、生活リズムが変わりやすい時期でもあります。早寝・早起き
やバランスのよい食事・水分補給を心がけ、熱中症や夏ならではのけ
が・病気に気をつけながら、楽しく元気に過ごしましょう。2学期にまた元気な皆さんと会える
よう、私も早起きを頑張ろうと思います。



ほけんしつ

ねが

★保健室からのお願い(保護者の方へ)9月1日(火)提出

今年も保健室から“歯みがきカレンダー”と“わたしの歯っぴーファイル(歯の染め出し)”
の宿題を出します。テスター錠は、体に害のない物を使用していますが、気持ち悪くなつてし
まう、矯正中なのでできない、アレルギーのある人は無理せず、その分歯みがきをていねいに
行うようにしてください。歯っぴーファイルに赤くなったところを記入し、下の大きい四角い枠
の中に感想などを記入し、普段の歯みがきがうまくできているのかを、チェックしましょう！夜
の仕上げみがきは、保護者の方が積極的に関わってください。よろしくお願いします。
(出かけている時は、うがいで構いません)詳しい説明を裏面に載せておきます。



- ・9月2日(水) 発育測定 5・6年生
- ・9月3日(木) 発育測定 1・2年生・大空
- ・9月4日(金) 発育測定 3・4年生
- ・9月7日(月) 心電図4年・1年欠席者



★日本スポーツ振興センター加入掛け金の集金につ いて

加入掛け金(460円)→全学年対象→テトルにて集金させていただきました。ご承知おき
ください。

夏休みは治療のチャンス



★治療のお知らせをもらった人は、

夏休み中に治療に行こう！

定期健康診断の記録を配布しています。校務システム変更に伴い、前年度以前の結果が空欄になっております。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

また、健康診断の結果、治療や検査が必要とされた子に、「結果のお知らせ」を渡しました。まだ受診できていない人は、夏休みを利用して、早めに病院を受診しましょう。また、歯科健診で治療が未受診の子にも再度用紙（黄色）を出しましたので、病院へ行きましょう。受診が終わったら、始業式の日に治療のお知らせを提出してください。

★6年生が歯科保健指導を受けました！

本校の学校歯科医、鈴木先生と小川先生に来ていただき、6年生へ保健の授業をおこなっていただきました。

RDテスト（口の中の細菌の量の測定）を実施しました！

細菌が多かった＝すぐにむし歯になるわけではありません。

むし歯になる条件がそろわないよう今後の生活を見直す機会にできるといいですね。



むし歯だけではなく、歯肉炎、歯周病の恐ろしさなども学びました。実際に歯科医さんに歯ぐきの状態をみてもらいながら、鏡を使って口の中をじっくり観察しました。歯周病になる前に、自分の歯や歯ぐきの健康を良い状態にできるよう、チェックしていく方法を学びました。

裏面あり

★夏休みの宿題★

は 歯みがき チェックプリント

～毎日の歯みがき すみずみまで みがけているかな？～

おうちの人に手伝ってもらいながら歯の染め出しをして、どのくらいじょうずに
みがけているか、たしかめてみよう！

自分の学年のページに色をぬり、感想を書き、提出して
ください。

◎は 歯みがきチェックのやりかた

- ① 食後、いつものように歯みがきをする。
- ② テスター（染め出し錠剤）を口にふくみ、よくかみくだく。
- ③ とけたテスターを、歯全体に舌（べろ）で行き届かせる。
- ④ ぶくぶくうがいをして1回する。
- ⑤ 赤く染まったところが、みがき残しの部分。鏡でよく観察しよう。
- ⑥ 歯っぴーファイルか、下の絵に赤えんぴつで色をつける。
- ⑦ 赤く染まったところを、歯ブラシをつかってよく落とす。
- ⑧ 2～6年生は下の枠の中にやってみてわかったことや、去年と比べてみての感想などを書く。

カラーテスターの成分

今回2種類の包装のものがああります。

★赤い包装のテスター

（成分）：乳糖、結合剤：結晶セルロース、着色剤：食用赤色 104号、滑沢剤：タルク・ステアリン酸マグネシウム、香味剤：香料（オレンジ由来）・サッカリンナトリウム、その他：プロピレングリコール

★緑色の包装のテスター

（成分）：乳糖、粉糖、CMCNa、食用赤色105号、チェリーフレーバー、ステアリン酸マグネシウム

しぎようしき ひ
始業式の日

たんになん せんせい ていしゅつ
担任の先生に提出してね！



わたしの 歯っぴーファイル



学 年	1	2	3	4	5	6
組 号						

なまえ

埼玉県教育委員会
埼玉県学校保健会
埼玉県歯科医師会

6年生 は 歯みがき名人になろう

赤くなったところを
赤色でぬりましょう



年 月 日

歯が白くなったところはなんをぬりましたか。 茶
すべての歯をきれいにみがけましたか。 はい いいえ
第1次歯はむし歯になっていませんか。 はい いいえ
第2次歯はむし歯になっていませんか。 はい いいえ



自分のできる。夏の「清潔コントロール」☆



作戦 / 1 汗をしっかりと拭く



作戦 / 2 着替えをする



作戦 / 3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおススメ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



..... かしこい水分補給が夏の元気のカギ

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など

