

# ほけんだより7月

## 夏休み号

高三小保健室  
R7.6.27

### 7月の保健目標

<水分をしっかりとりよう！>

もうすぐ夏休みが始まります。そろそろ夏休みの計画を立て始めますね。夏は、水遊びやお祭り、花火大会…楽しいことがたくさんあります。でも、水の事故や自転車の事故など危険なこともたくさんあります。お家の人とルールを決めて、けがや事故のないよう過ごしてくださいね。また、体調を崩さないように、規則正しい生活をこころがけ、元気に毎日を過ごしてください。



## 水分補給のときの注意!

たくさん汗をかく夏。みなさんは何を飲むことが多いですか？熱中症予防に清涼飲料水を飲むのは大事ですが、清涼飲料水には糖分も多くふくまれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病という病気になりやすくなってしまいます。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんととれず、栄養がかたよってしまい、夏バテの原因にもなってしまいます。

ふだんの水分補給には水かお茶がおすすめです。清涼飲料水は、運動をしてたくさん汗をかくときに、飲むようにしましょう。



## 歯がきれいな6年生にインタビュー!



毎年歯科健診のときに6年生の中から、歯と口の中がきれいな人を学校歯科医の先生に選んでもらっています。今年は口腔衛生優秀者に1組高楊凜さん、口腔衛生優良者に1組赤野花音さん、2組種子田千尋さん、石渡優希さんが選ばれました。4人に、歯と口の中をきれいにするために気を付けていることを聞いてみました。

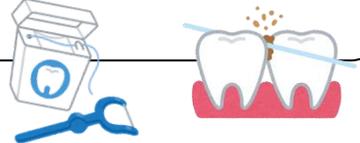
2本の歯を20秒くらいかけてみがく。

1本ずつを意識してみがく。

力を入れすぎないようにみがく。

かがみを見ながらみがく。

1週間に2回くらいフロス（歯と歯の間をそうじする糸）を使う。



たまに電動歯ブラシを使う。

奥歯のうらなどのみがきにくいところを意識してみがく。

歯みがき粉をつけすぎないようにして泡立ちすぎないようにする。

奥歯までしっかりみがく。

## 保護者の方へ ~夏休みは、治療のチャンスです~

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



## 夏休みの歯みがきカレンダーにチャレンジしよう!

今年も、保健委員会が歯みがきカレンダーを作ります。1日に2回以上歯みがきできた日の絵に色をぬりましょう。昼はブクブクうがいでもOKです。9月1日に担任の先生にだしましょう。ぬれた絵の数によって金・銀・銅賞のシールがもらえます。1つでも多くぬることをめざして、歯みがきの習慣が続くといいです。