



# ほけんだより

令和4年7月  
宮市立西成小学校



## 夏休み、「時計」がずれないように...

もうすぐ夏休みですね。次の日も休みだからと「早く寝なくていいや!」「早起きしない!」と思っている人へ!夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早寝早起きがしにくくなってしまいます。

できるだけ、学校があるときと同じ生活リズムを心がけて、元気に楽しく夏休みを過ごしてくださいね。

### 7月の保健目標

## 熱中症を予防しよう

あつという間に梅雨が明けて、真夏の暑さがやってきましたね。  
熱中症を防ぐために、3つの「すい」を忘れずに!

**すい「睡」眠**は

しっかり取る!

早く寝て十分に睡眠をとり、疲れから回復しよう。

**すい「脱」水**に注意!

汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足してしまいます。

**塩分** えんぷん

**すい「水」分補給**は

こまめに!

のどがかわく前に水分をとろう。

- ・スポーツドリンク
- ・タブレット などおすすめ!

とりすぎには注意です。

保護者の方へ

## 今年度の歯科検診結果です!

歯・口腔の状態(人)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯あり	6	7	9	6	10	1
永久歯むし歯あり	0	0	0	2	2	4
軽度歯肉炎あり	10	11	12	18	23	27
歯肉炎要受診	0	3	14	3	13	11
歯垢付着要受診	9	11	13	17	33	35

本校児童の永久歯むし歯所有者率は、本年度6.2%であり、昨年度の5.1%に比べて少し増加しました。永久歯のむし歯を防ぐためには、「プロケア(歯科に定期受診し、手入れをしてもらうこと)」と毎日の「セルフケア(歯みがきで歯の手入れを行うこと)」の両方を行っていくことが大切です。

歯肉炎については、要受診となった児童が今年度は13.1%であり、昨年度の28.9%に比べてかなり減少しました。しかし、30.1%の児童は軽度の歯肉炎を指摘されています。歯肉炎は、歯周病の初期段階で、歯ぐきに炎症が起きている状態です。痛みがなくても、放っておくと症状が進行していきます。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージが重要です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当て、1本ずつ細かく優しく磨くことを続ければ、症状は治まってきます。仕上げ磨きやフロスの使用など、お子さんの歯みがきのご支援をよろしくお願いいたします。

## ワクワク・ドキドキしよう!

夏休みは、どう過ごしますか?せっかくの長いお休みなので、興味のあることや好きなことに挑戦してみてもいいのではないでしょうか。運動したり、絵を描いたり、楽器を弾いたり、たくさん読書をしたり...何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しく、充実するはずですよ。

「こんなに集中できた!」「今までできなかったことができるようになった!」と自分でもびっくりする成果があるかもしれません。

ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう!

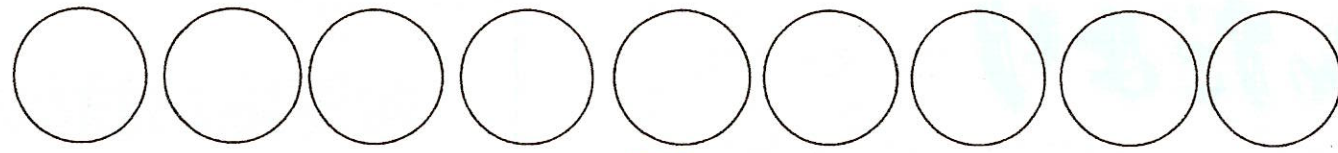


裏もあります。

ぬり絵会もごさるよ

●に入るひらがなは何?

川原番にするとある言葉に!



もうすませた？  
歯のちりようは  
お早め

も

みでも山でも  
日焼けに注意

〇

マホ・ケータイは  
おうちの人と  
ルールを決めよう

〇

ベッドモーニング！  
休み中でも  
早起

〇

なんども  
おさらし  
熱中症予防

な

めたい食べ物  
飲み物は  
ひかえめに

〇

さいきとって  
いますか？  
夏野菜もおすすめ！

〇

ずしい時間  
勉強使って  
運動

〇

ずべは危険！  
子どもだけで  
行かないで！

〇

できた言葉 ○○○○○○○○○  
の答えは、  
表面の一文目の9文字です。  
最初の