

ほけんだより6月

三次市立神杉小学校
保健室
No.4
R7. 6. 2

健康診断も順調に終わっています。5月22日には歯科健診がありました。結果も渡しています。治療の必要がなかった人は、引き続きいい歯みがきをして、むし歯予防に努めましょう。歯垢が残っていたり、むし歯の疑いがあった人は、いつもの歯みがきの仕方を見直し、すみずみまでみがくようにがんばってみましょう。治療の必要があった人は、歯医者さんでしっかりみてもらいましょう。梅雨入りも近づいてきています。体調管理には気を付けていきましょう。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

第1回 お弁当の日！

4月28日、1年生歓迎遠足に行く予定でしたが、雨のため中止となってしまいました。しかし6年生を中心に雨でも楽しめるようにと、全校児童で遊んだりふれあい班ごとで遊んだりして、みんなの仲を深めることができました。

この日は今年度第1回目のお弁当の日でした。3年生から6年生はそれぞれ工夫をこらしたお弁当をふれあい班のみんなで見せ合いながらおいしく食べました。1年生・2年生もおうちの人で作ってもらったお弁当をもりもり食べて、感謝状を渡すことができました。保護者の皆様、朝早くからのお弁当作り、チャレンジカードの作成にご協力くださりありがとうございました。



～3年生の感想を紹介～

<児童の感想>

- ・たまごやきをひっくり返すのが、バランスがくずれやすくてとてもむずかしかったです。
- ・おにぎりの形を三角形にすることをがんばりました。たまごやきの表面をきれいにすることをがんばりました。
- ・最初、お弁当作りは簡単だと思ったけど、たまごやきを作るのはけっこうむずかしかったです。最後にすきまがないようにもりつけをしました。

<おうちの方から>

- ・前回までは兄がお弁当を作ってくれていましたが、今回は卵焼きとおにぎりを母の手助けなしで1人で作りました。楽しそうにお弁当を作っていました！
- ・フライパンに気を付けながら、たまごやきを作ってくれました。むずかしいところもあったけど、がんばってやけたね。