



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.4 令和6年7月1日

梅雨つゆが明あければ、いよいよ夏本番なつほんばんとなります。急きゆうに暑あつさが厳きびしくなる今は、体調たいちようを崩くずしやすい時期じきです。この時期じきに、特とくに注意ちゆういが必要ひつようなのは熱中症ねっちゆうしょうです。体からだがしんどくなる前まえに予防よぼうし、上手じょうずに対策たいさくしながら元氣げんきに夏なつを過すごしたいですね。

もうすぐ始まる夏休みなつやすみも、いろいろなことちようせんに挑よ戦きかいできる良い機会あつです。暑あつさに負まけず、充じゆうじつ実ました毎日まいにちを過すごせるといいですね。楽たのしくても遊あそびに夢中むちゆうになり過すぎず生活リズムせいかつを崩くずさないようにして、夏休み明なつやすみけも元氣げんきに登校とうこうしてきてください。

こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標

夏を健康に過ごそう



がっこうほけんいんかい ☆ 学校保健委員会 ☆

「体幹トレーニングでよい姿勢しせいになろう」をテーマに、山地先生やまちせんせいから体からだを支ささえる骨格こつかくや筋肉きんにくの鍛え方きたについて教おしえていただきました。人間にんげんは、内臓ないぞうを守るために前まえに丸まるくなりやすく、猫背ねこぜになってしまいます。胴体部分どうたいぶぶんを鍛きたえることで姿勢しせいが安定あんていし、内臓機能ないぞうきのうの改善かいぜんも期待きたいできます。体からだの動きうごきがスムーズになると、けがの予防よぼうにも役立やくたちますね。

体幹トレーニングには、器具きぐを使つかわない手軽てがるなメニューがたくさんあります。体幹強化チャレンジカードたいかんきょうかを配布はいふしましたので、正ただしいフォームでトライしてみましよう。毎日まいにち継続けいぞくしていくことで、よい姿勢しせいが維持いじできるようになるといいですね。





☆2・4年生の歯みがき教室がありました☆

☆2年生は、6歳臼歯が生えてくる時期です。6歳臼歯のみがき方を教えていただきました。6歳臼歯は、①1番大きく、②1番ちからもちで、③歯並びの中心となる大切な歯です。生えてきたばかりの大人の歯は、柔らかく、むし歯になりやすいです。えっへんみがき（歯ブラシを横から入れて、いばるようなポーズでみがく方法）で、6歳臼歯の健康を守ってくださいね。

☆4年生は、むし歯に加えて、歯肉炎にも気を付けていく時期です。菌のすみかである歯垢がつきやすいところを教えていただきました。歯垢のつきやすいところは、①歯と歯の間、②奥歯のかみ合わせ、③歯と歯茎の境目です。歯肉炎の原因となる菌は、空気が嫌いなので、歯と歯茎の間を進んでいこうとします。歯みがきで、歯垢をしっかりととり、歯と歯茎の健康を守っていきたいですね。

☆覚えよう！歯みがきの3つの基本☆

歯ブラシを①歯の面に当てる

②小さく動かす（1か所10回ずつ動かそう）

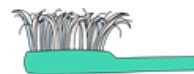
③軽い力で動かす（150g～200g）



歯ブラシは毛先が上になるようにコップに立てましょう（毛先を乾燥させると衛生的です）



歯科衛生士さんに教えていただきました



歯ブラシの交換時期の目安

- ・家で使用しているもの→1か月に1回
- ・学校で使用しているもの→2か月に1回

毛先が広がってなくても、上記の期間を目安に交換するとよいそうです。毛先が広がっている場合は、歯垢をきちんと落とせないなので、早めに交換しましょう。お子さんの歯ブラシのチェックをお願いします。

仕上げみがきについて

仕上げみがきは少なくとも、小学校3年生頃までは、ぜひ取り組んでもらいたいとのことでした。きれいにみがくため、仕上げ用の歯ブラシは、お子さんが使う歯ブラシとは別のものを用意してください。仕上げは、歯を1本ずつみがく意識で、特にお子さんがみがくのが苦手な部分を中心にみがいてください。

夏休みは治療のチャンス！

定期健康診断が終了しました。受診のおすすめをもらった人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。すっきりとした気持ちで休み明けを迎えられるといいですね。

