

# ほけんしつだより

平成23年 7月 4日

広島市立井口小学校  
ほけんしつ

いよいよ7月、本格的な夏がすぐそこまでやってきています。水泳指導も始まりました。天候の影響で疲れもたまりやすくなっているのでしょうか、発熱や体調不良でお休みする子どもたちもいます。おうちでゆっくり休養し、いつもよりすこしでも早く寝るようにならせてあげてください。

\*ほけんしつだより夏休み号を、後日、配布予定です。お子さまといっしょに読んでください。



## ～ 学校保健委員会の開催について ～

本年度は、次のように学校保健委員会を開催します。

日時 平成23年8月24日(水) 13:30～14:30

場所 井口小学校 PTA会議室

目的 児童の保健安全管理と健康増進を図るために情報交換を行い助言を得る。

構成 学校医(内科・眼科・耳鼻科) 学校歯科医 学校薬剤師

校長 教頭 主幹 保健主事 健康安全部員 PTA会長・副会長 PTA保体部員

今年、学校医(眼科)の宮田先生にお話をさせていただき計画にしています。お子様の健康で気になることで宮田先生にお聞きしたいことがありましたら、下記の用紙にご記入の上、**7月15日(金)**までに担任を通して保健室へ提出してください。また、他の学校医の先生方(内科・耳鼻科・歯科・薬剤師)にお聞きしたいことがありましたら、併せてご記入ください。学校保健委員会でご指導いただいたことは、後日、「ほけんだより」などでお知らせしたいと考えています。なお、時間の都合上、全部の質問にお答えいただけない場合もありますので、ご了承ください。

..... きりとりせん .....

学校保健委員会 質問事項

年 組 保護者名 ( )

提出期限：7月15日(金) 提出先：保健室



「ほけんだよりや健康のことなどへの質問、意見」がありました。紹介します。

## < 1. 給食後の歯みがきについて >

\*幼稚園で給食後の歯みがきをやってきました。小学校で、歯みがきをする習慣がないようなのがとても残念です。少しでもさせる方向にいただけたらよいと思います。

(回答) 児童数が多く手洗い場の確保が出来ず、全校一斉の給食後の歯みがきはできていません。歯ブラシを持ってきて給食後の歯みがきをする子どもや先生もいます。是非、持ってきて給食後の歯みがきをさせてください。これを機会に少しずつでも広まっていけばいいと思います。昨年度は、11月の「いい歯の日」にちなんで、各学級、順番で給食後の歯みがきに取り組みました。今年度も11月に予定しています。



## < 2. 水分補給について >

\*子どもがあまり汗をかかず、そのためあまりお茶などを飲みません。すすめればよく飲みますが一日中ついているわけにもいかず、そのため汗をかきにくくなり、のどもかわきにくいです。そして熱が体内にこもりやすくすぐ真っ赤な顔になります。暑くても、そうでなくてもこまめに水分をとるといいこと、とらないと悪いことなどわかりやすく願います。

(回答) (学校医の篠原先生にご助言をいただきました。)

人間の体は約60%が水分でできています。これがわずか5%でも不足すれば頭痛や体温上昇、脈拍上昇などの症状を起こします。

特に注意が必要なのは、一日中エアコンの効いた部屋にいて、あまり汗をかかず尿量も少ない人です。冷たい飲み物でなく温かい飲み物を飲んで尿量を多くしたり外に出たりしてエアコンの中にばかりいないように注意するとよいでしょう。

また、日頃から水分をとることによって、暑さによるストレスに強くなります。「のどが乾いたな」と思ったときには、体は脱水をできていますので、水分をとることが大切です。

水分をとるタイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動前・運動中・運動後、入浴前後(長く湯につかるなら入浴中も)、就寝、起床時が良いといわれています。量について、一度に多量に水分を摂ると、吸収が悪くなり胃にもたれます。1回に飲む量を200ml以下として、時間をかけて飲むようにするとよいと思います。

学校では、休憩時間や体育の時間の前後、必要に応じて体育の時間中に水分を取るよう指導をしています。



## <は 歯みがきカレンダー>

6月3日～6月10日の取り組みにご協力をいただき、ありがとうございました。

1年生・4年生、1年の保護者からの「ふりかえて」の一部を紹介します。

### <1年生・4年生から>

- \*まいにちできてよかった。 \*むし歯にならないようにいつも歯をみがいた。
- \*よくがんばれた。 \*朝出来なかった。 \*夜出来なかった。 \*がんばった。
- \*やればきちんと出来るなあと思った。 \*歯みがきの後スッキリして気持ちがいいです。
- \*しっかりみがけたのでブラークをやっつけたと思います。 \*しっかりみがけた。
- \*むし歯にならないように意識してきちんと続けたいです。

### <1年の保護者から>

- \*朝は時間に追われながらですが、習慣がついているのでよかったです。
- \*朝は自分で、よるは自分とおかあさんの仕上げ磨きでがんばれました。
- \*歯の生え替わりでみがきにくそうですが、がんばっています。
- \*歯みがき調べをすることで声かけしみがくことが出来ました。よい習慣づけになったように思います。



### <ひょうご しょうかい 標語・ポスターの紹介をしま〜す。>

ひろしまけん は えいせいしゅうかん す が およ ひょうご ぼしゅう  
広島県歯の衛生週間における図画・ポスター及び標語の募集に  
2年生と6年生の児童が応募してくれました。



はをもっときれいにしたい がんばるぞ  
はがぬけて おとなのはが できてね  
むしばはね バイキンいっぱい いやだな  
はみがきを いつもしている きれいだよ  
むしばをね ふせぐために はみがきだ  
はがぬけた ぐんぐんのびろ おとなのは  
しろいはを むしばにしない はをみがく  
にゆうしもね おとなのはもね 大じにね  
いつもより はを きれいにして ほめられるよ  
はみがきを いつもきれいに ていねいに  
はみがきで はをみがいたら ぐらぐらしたよ  
おとなのは こどものはより キラキラだ  
ぬけたから 早く出てこい わたしのは  
大人のは ぐんぐんのびろ いっぱいね

歯みがきを 忘れちゃだめ 大切にね  
はみがきを ちゃんとしないと はいしゃいき  
はみがきで みんなのえがおも ピッカピカ  
はみがきで むし歯をなくそう エイエイオー  
大切にしよう 歯は自分の いっしょうもの  
むし歯はね すぐくいたいよ 気をつけて  
きれいな歯 笑顔になるたび かがやくよ！  
歯は 一生の宝物  
歯をみがく 大切な 未来のために  
歯みがき 歯は喜び 自分はスッキリ！  
わたしの歯 ピカピカピッカリ いい気持ち  
歯みがきを すれば笑顔が かがやくよ  
歯は一生の友達 いつまでも大切にしよう！  
歯みがきを やめるとむし歯 ふえるもと ✨





たくさんの応募ありがとうございました。



きりとり

ほけんだよりや健康のことなどへの質問、ご意見があればどうぞお書きください。

名前

(よろしければお名前をお願いします。)