



## 夏を健康に過ごそう！けがや病気のない楽しい夏休みを！

夏休みが始まります。遊びや旅行に出かけるなど楽しみにしていることも多いのではないのでしょうか。夏休みは自分の時間を自由に使えるときです。その反面、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしたりと生活のリズムを崩しがちになるときでもあります。生活リズムが崩れると、あっという間に体調も崩れてしまいます。夏休み中も、学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけていきましょう。

### ○もしかして…夏バテ？

夏バテと言われる症状は、「だるい」「疲れがとれない」「食欲がない」「やる気が起きない」などです。そこで、夏バテの予防方法を紹介します。



### ○掲示物でも夏の健康を呼びかけています！

毎月、テーマに沿った掲示物を作成して保健室前に掲示しています。今月は「夏を健康に過ごそう！」をテーマに、熱中症の症状や対策、予防について掲示しています。

熱中症は死に至るケースもあります。しかし、普段の生活や行動で予防することができます。夏休み中も規則正しい生活を送りながら、こまめに水分や休憩をとり、涼しい服装をするなどし、熱中症予防に努めてほしいと思っています。



# 学校保健委員会を行いました

7月14日（木）に、平成28年度第1回学校保健委員会を行いました。今年度のテーマは、「生活習慣病予防を目指した歯と口の健康づくり～歯と心を見がいて、よさを見つけよう～」です。

小高区4校では、う歯被患児童、口腔の衛生状態に問題がある児童が多くみられます。そこで、児童の立場から学級でできること、各委員会で取り組めることを事前に話し合い、発表し合いました。また、保護者の立場から家庭でできることを厚生委員のPTAの方々から発表していただきました。

## <各クラスで取り組めること>

- ・鏡を見て歯みがきをする ・歯ブラシ点検
- ・日直の人が前に出て歯みがきをチェックする

## <各委員会で取り組めること>

- 図書委員会：歯に関する絵本の特設コーナーの設置、紹介、読み聞かせ
  - 美化・園芸委員会：歯と心もきれいになるように、学校をきれいにする
  - 体育委員会：歯を食いしばって力を出すゲームのイベント開催
  - 放送委員会：歯のゆるキャラをつくる、歯の標語を発表  
昼の放送で歯のクイズをする
  - 保健・給食委員会：むし歯予防のポスターづくり、歯に関する紙しばいの読み聞かせ、歯を丈夫にする食べ物の紹介
- ## <保護者より家庭での様子、家庭で取り組めること>
- ・家で、鏡を見てにっこりしている ・一緒に歯みがきをする
  - ・歯みがきの声かけ ・家族の歯ブラシ点検をしてくれる



## 続けよう、歯と口の健康づくり～夏休みからの取り組み～



### ○歯みがきカレンダー（夏休み）

夏休み中は毎日、歯みがきカレンダーに歯みがきの回数別に色を塗ります。学年ごとの、「つつるデー」「しゃきーんデー」「かがみデー」「もみもみデー」にもチャレンジするようにしています。歯みがきカレンダーは、一緒に配付する健康ファイルの6月の歯みがきカレンダーの上に貼って提出してください。ご家庭でのご協力、よろしくお願いいたします。

### ○よい歯の表彰

9月5日（月）の全校集会で、よい歯の表彰をします。夏休み終了までにむし歯の治療を終えた人も表彰の対象になります。

### ○歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ

6月の歯科検診後、全家庭に歯・口の健康診断結果と受診のおすすめをお渡ししました。歯科への受診・治療へのご協力ありがとうございました。夏休み前に、歯科医院への受診が必要でまだ治療を終えていないご家庭には再度受診のおすすめをお渡しします。早い段階で治療をすればそれだけ痛みも少なく治療も早く済みますので、お忙しいとは思いますが、夏休み中に歯科医院への受診をよろしくお願いいたします。