

ほけんだより

2017. 8. 28
 禾生第一小学校保健室
 8月号



みなさん、夏休みはどうだったでしょうか。学校のプールに来ていたみなさんの姿を見ると、日焼けをされていて、なんだか少し背も伸びたように感じました。そんな夏休みが終わりましたが、みなさんの体調はどうでしょうか。まだなんとなくスッキリしないという人もいませんか。2学期は運動会があります。少しずつ学校モードに切りかえて、生活リズムを取り戻しましょう。

あつ なつ ほ 暑い夏場になると、食欲がなくなるのはなぜ？

暑いときは体温を調整するために、たくさん汗をかきます。汗をかくと水分と一緒にカリウムが出てしまい、からだの中のカリウムが不足し、それが食欲がわかない原因になります。また、夜も暑くて眠りにくくなることで寝不足になり、疲れがたまることで、体力が低下して食欲がなくなることがあるそうです。

なつ 夏バテチェックリスト ~あてはまる人は要注意！~

あさ 朝、スッキリと起きられない

食欲がない

ボーッとしてしまう

だるい感じが続く

下痢や便秘のときがある

アイスや冷たい飲み物などを食べたり、飲むことが多い

やる気が出ない

気分が悪くなるときがある

1つでもあてはまるものがあつた人は、自分の生活を見直そう！

のこ きょうりょく みがき残しチェックのご協力、ありがとうございました！

夏休みにお願いしました、親子でみがき残しチェックのご協力ありがとうございました。おうちの方からのアドバイスをいただくことで、子どもたちもあらためて歯みがきの大切さを感じてくれたと思います。歯は一生使う大事なものです。毎日の歯みがきをこれからも続けていくことと、むし歯がある子については早めに専門医の受診をお願いします。

提出していただいたチェックシートの子どもの感想とおうちの方からのアドバイスの一部を紹介したいと思います。(はおうちの方からのアドバイス、 は子どもたちの感想です。)

自分ではしっかりとみがけていると
 思ったけど、少し染まっていた。
 次からは、もっとよくみがきます。

大切な歯なので、
 ていねいに毎日みがくよう
 に心がけてほしいです。

仕上げみがきを
 きちんとしあげないと
 いけないと思いました。



歯をしっかりとみがくことが
 大切だと感じました。

ていねいにみがいて、
 むし歯がないようにしたいと
 感じました。

今回赤く染まったところ
 に注意して、これからも
 みがいてください。

ていねいにみがいているつもりでも、
 みがき残しがあることに気づいたので、
 細かいところなどは
 みがき方を工夫してみよう。

みがけていないところが分かったから、
 今度からは染まっていたところ
 をしっかりとみがきたいです。



これからも歯を大切に！