



ほけんだより

7月

令和4年7月4日 新地町立福田小学校 文責：長尾

1学期まで残り20日間ほどになりました。夏休みが近づいてきてわくわくしている人も多いのではないのでしょうか。長い休みが近づくと楽しみに気が向いてしまい、けがが増えることが多くなります。元気に夏休みをむかえるためにも、より注意してすごすことができるといいですね。

また、暑さもいよいよ本格化してきました。夏に1番気をつけてほしいことはやっぱり熱中症です。予防も大切ですが「くらくらする」「気持ち悪い」「だるい」「少し頭が痛い」などの熱中症の症状があったら、ひどくならないようにするためにすぐに周りの大人に相談するようにしてくださいね。

1～4年生が歯の勉強をしました



1年生「おうさまのはをまもろう」

5～6歳から生え始める、前から6番目の歯。ごはんを食べたり力を入れたりするときに使うとても大切な歯ですが、奥にあることやみぞがあることからみがきににくく、むし歯になりやすいことが特徴です。染めだしを行って、自分のみがきのこしの場所を確認しながら、きれいにみがくための方法を勉強しました。



2年生「おやつのとおり方をくふうしてむしばをふせよう」

2年生はおやつとむし歯の関係を勉強しました。おやつを「だらだらぐい」「ながらぐい」をするとむし歯になりやすい口の中になってしまうことや、砂糖(糖分)が多く、歯にくっつきやすいおやつはむし歯になりやすいことを学びました。また何よりも、おやつを食べたら『歯みがき』をすることが大切です。



3年生「つぎつぎ生える大人のは」

小学生は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)につぎつぎと生えかわっている時期です。永久歯はその名の通り、一生ものの歯です。3年生は、どのように永久歯に生えかわっているのか勉強し、自分の歯の形に合わせてきれいにみがく方法を体験しました。



4年生「むし歯を予防しよう」

むし歯は「歯が溶ける病気」です。お酢で溶けてしまった卵の殻を見たあと、どのようにむし歯になっていくのか学びました。また、班活動でみがき残しが多いところや、きれいにみがくための方法を考え、話合ったことを活かして自分の歯をみがく実践を行いました。





夏を健康に過ごそう

今年度から、熱中症になりやすい天気かどうか測ることができる『暑さ指数計』を導入しました。熱中症になりやすいかどうかは「気温」だけでなく、「湿度」や「日射・輻射(太陽や建物等で周辺がどのくらい熱くなっているか)」などの環境も関係し、それら3つを取り入れて『暑さ指数』といいます。毎日8時、10時、12時に測って昇降口のホワイトボードに掲示しているので、チェックしてみてくださいね。

暑さ指数 (WBGT)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 のどがかわく前に水分をとりましょう。	注意 休み時間は毎時間、授業中にもこまめに水分をとりましょう。	警戒 運動は積極的に休みながら行いましょう。	嚴重警戒 激しい運動は中止しましょう。	危険 運動は原則中止しましょう。



「ほぼ安全」は安全ではない!?

水色の『ほぼ安全』や、緑の『注意』の札があると、つい「今日は大丈夫なんだ!」と思いがちです。ただ、熱中症は天気だけでなく、生活のみだれや、かせ等の体調不良、体が暑さに慣れていないことなどの要因も大きくかかわってきます。そのため、気候にかかわらず、まずは水分補給をしっかりと行い、体調に合わせて無理をしすぎず生活することが大切です。

わたしが『暑さ指数計』です。



7月の行事



月	火	水	木	金
				1
4 少年の主張大会 (5・6年)	5 児童会委員会	6	7 [弁当] 授業参観 PTA教育講演会	8 歯ブラシ交換デー
11	12 人間の日 クラブ活動 地区子ども会	13 一汁三菜の日 全校道徳	14 全校集会	15
18 海の日	19 食育の日 わくわくタイム	20 終業式	21 夏休み (~8/27)	22
25	26	27	28	29

熱中症を防ぐために
こんなところに気をつけてみよう

- 毎日しっかり睡眠をとろう
- 水分をこまめにとろう
- たくさん汗をかいたときは塩分もとろう
- 運動をするときにはこまめに休憩しよう
- 自分の体調に合わせて無理をしすぎないようにしよう