

ほけんだより

家庭数

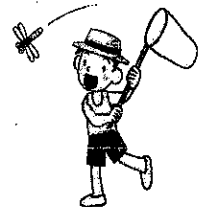


令和6年7月18日

埼玉小学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。感染症や熱中症に気を付け、楽しく健康に過ごしましょう。

- **はやね、はやおきをしましょう。**
夜は9時、遅くても10時にはねるようにしましょう。
- **3度の食事をきちんととりましょう。**
はやおきをして朝食を食べましょう。朝食は1日のエネルギー源です。
- **うがい、手洗いをわすれないようにしましょう。**
うがい、手洗いをするには、いろいろな病気を防ぎます。外から帰ったら忘れずにうがい、手洗いをしましょう。手洗いはせっけんをつけて、30秒以上洗いましょう。
- **食べたらずすぐに、歯みがきをしましょう。**
むし歯は夜寝ている時にできやすくなるので、寝る前の歯みがきはていねいにみがきましょう。歯が痛くなったら、むし歯になっているかもしれません。早めに治療してもらいましょう。
- **外へ行く時は、帽子をかぶりましょう。**
暑くなると熱中症になることがあります。天気の良い日は帽子をかぶり、体の温度が上がらないようにしましょう。長い時間外にいる時は、マスクをはずしましょう。紫外線対策として、日焼け止めクリームをぬり、過度の日焼けを防ぎましょう。
- **体を清潔にしましょう。**
汗をかいたら着がえたり、お風呂に入って体をきれいにしたりしましょう。髪の毛もしっかり洗いましょう。
- **クーラーで体を冷やしすぎないようにしましょう。**
体を冷やしすぎると、頭が痛くなったり体がだるくなったりしてします。クーラーの温度は28℃くらいにしましょう。
- **ジュースやスポーツ飲料などの飲みすぎに注意しましょう。**
あまい飲み物は砂糖がたくさん入っています。あまいものを飲みすぎると、食欲がなくなったり、つかれやすくなったり、病気になりやすくなったりします。のどがかわいたら、麦茶やお茶、水などを飲むようにしましょう。冷たい飲み物も、胃腸に負担をかけるので、飲みすぎに注意しましょう。
- **食中毒に気をつけましょう。**
料理をする時はせっけんでよく手を洗いましょう。肉は必ず完全に加熱したものを食べましょう。



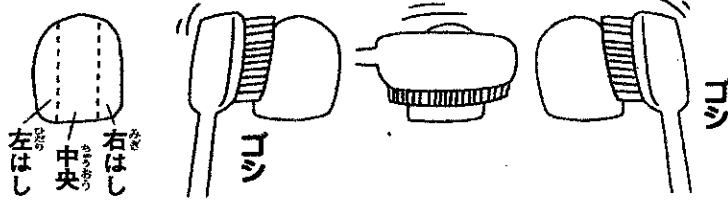
おうちの方へ

検査や治療が必要な場合は早めに病院に受診してください。夏休み中も感染症予防に心がけていただき、お子さんが有意義な夏休みが過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

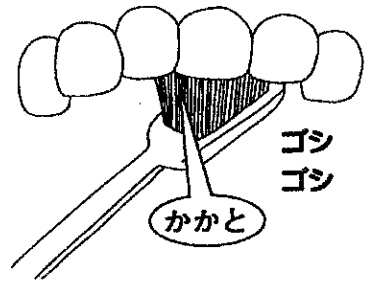
歯のみがきた方

この絵を見て、はみがきしましょう。

前歯・犬歯のみがき方



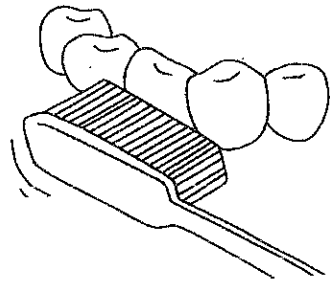
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



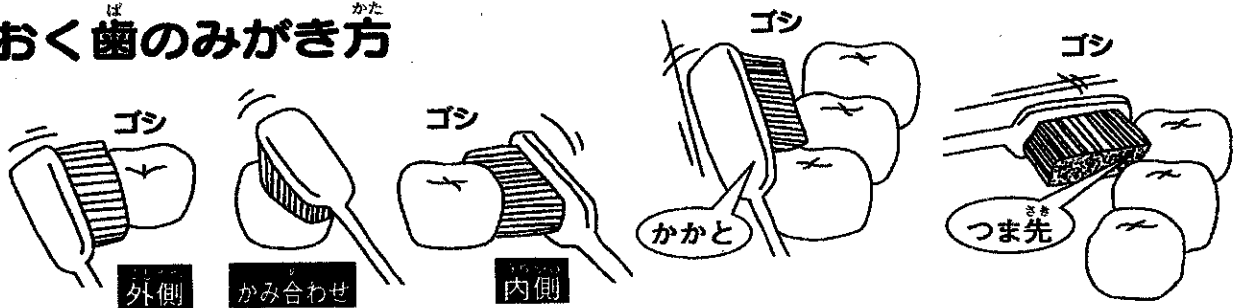
前歯の裏側のくぼんである部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。

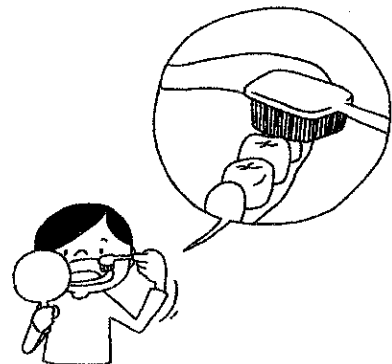


おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いいため、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるため、きちんと当ててみがきましょう。



ぶくぶくうがいは口の中に水を溜めたまま左右に動かします。

まずは、大人がお手本を見せながら、まねをすることから始めましょう。次のような順番で、ブクブクうがいの練習をしてみてください。

1 口に含み、そのまま吐き出す

最初は、口に水を含むところからはじめ、そのまま吐き出してみましょう。

2 数秒間、水を口に含む練習をする

1の動作ができるようになったら、次は、数秒間口に水を含んだままであることを練習してみましょう。

3 水を吐き出すタイミングを覚える

「1、2、3、ペッ」と、口から水を吐き出すことができるように、大人が数を数えながら、吐き出すタイミングを覚えましょう。

4 頬をブクブクと動かす

口に水を含み、唇をしっかりとすぼめ、口から水がもれなくなったら、頬をぶくぶくと動かす練習をしてみましょう。

がらがらうがいは上を向いて「あー」と声を出すことから始めます

大人がお手本を見せ、マネをすることから始めましょう。

1 上を向いたまま「あー」と声を出す練習をします。

2 口に水を含んだまま上を向く練習をします。

3 水を含んだまま上を向き、「あー」と声を出す練習をします。

4 強く息を吐きながら「あー」と声を出すと、ガラガラという音が出ます。

練習のときは保護者の方がお手本で口をふくらませてみたり、うがいの様子を見せてあげたりするとお子さまもイメージしやすいかと思います。ぶくぶくうがいとがらがらうがいは、健康に過ごすための方法です。両方のうがいができるよう夏休みに練習をしてみてください。

