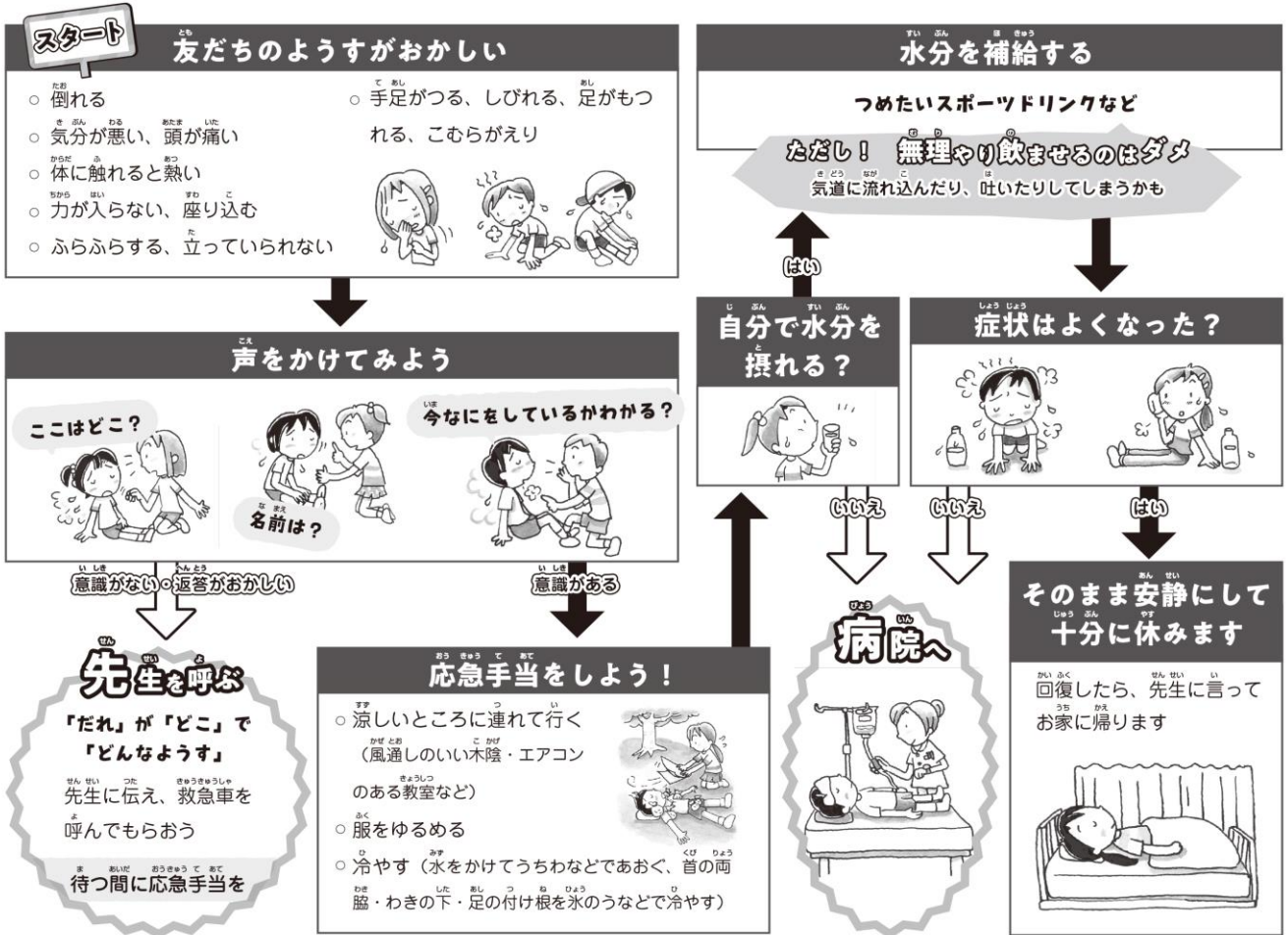


ほけんだより

平成30年7月10日
 篠山市立城東小学校
 No.4 保健室発行

こんしゅう あつ ひ つづ
今週、暑い日が続きます！ 熱中症に注意！！

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



ねっちゅうしょう
熱中症 どうすればふせげる？

- こまめな水分補給
 のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩
 体温を下げるために休む
- 服装に気をつける
 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

～「冷やし用タオル」の準備をお願いします～

先週、あまりにも暑かったので、熱中症対策として、濡れタオルを冷やすためのクーラーボックスを教室前に準備しました。冷やし用のハンドタオルとチャック付きビニール袋の準備をお願いします。（タオルは学校で濡らします）必ずタオルと袋には名前を記入してください。毎日、持ち帰りますので、タオルを交換してください。よろしくをお願いします。

は 歯がキラリ☆ えがお 笑顔もキラキラ！

6月26、28、29日に中西歯科衛生士さんと野口歯科衛生士さん、市田歯科衛生士さんにきていただいて、歯みがき教室をしました。



は 歯にくっついた食
ベカスをむしバイ
キングが、「ムシャム
シャ」と食べてお
くち なか
口の中でウンチを
します。「このまま
だと、どうなって
しまうのかな？」



は 歯ブラシ王子とつばき姫のおかげ
で、歯を守ることができました。



たいそう 体操



くち と
口を閉じたとき、舌は上あごにつきます。それ以外は
舌がうまく使えていないということ。上あごにつ
いてると口がポカーンと開かず、正しい呼吸（鼻
呼吸）ができます。鼻呼吸をすることで、むし歯や
口臭、歯周病にその他の病気の予防にもつながり
ます。「あいうべ体操」は、口の周りのや舌を突き出
す筋肉をきたえ、鼻呼吸ができるようになります。

は 歯の染出しをして、みがけ
ていない歯をチェック！
6年生は歯肉の状態もチ
ェックしました。



は 歯ブラシはえんぴつ
もちで、前歯はタテ
にみがきます。順番
を決めて、みがくと
みがき忘れがないよ

