

# ほけんだより

第 5 号  
令和元年 7 月 1 8 日  
仙台市立中田小学校 保健室

☆ お子さんと一緒にお読みください。☆

夏休みに入ります。例年、休み明けに、欠席や保健室の来室が増加する傾向があります。休み中は、各学年で配付される学習カードを上手に使いながら、規則正しい生活を心がけましょう。

## 1 学校保健委員会のご案内

### 令和元年度 学校保健委員会を開催します

○開催日：8月22日（木）

○時間：13：30～15：00

○場所：音楽室（もしくは体育館）

○対象：管理校医、学校歯科医、耳鼻科校医、眼科校医、学校薬剤師、保護者（参加希望者）、教職員

○主な内容：令和元年度の各結果について

①体育的行事の概要と新体力テスト結果 ②給食指導 ③健康診断結果 ④学校医の講話等

※参加の方には当日、資料を配付します。

☆遊びや学習に欠かせない『健康』について、子供たちの現状を把握し、様々な視点からより良い健康について検討します。昨年度までは、ゲーム機利用のポイントや、歯磨きのタイミングなど、保護者の方々の身近な疑問・悩みについて話し合うことができました。

☆たくさんの保護者の皆様の参加をお待ちしております。参加を希望される方は、7月12日付学校保健委員会案内の参加申込書または連絡帳等で学校へご連絡ください。

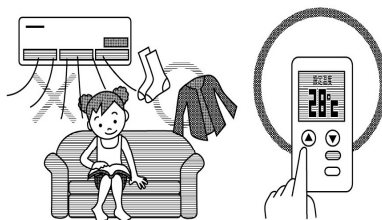
## 2 暑い夏を乗り切ろう！

### ☆しっかり・早めにねよう！



夏は夜も暑く、なかなか眠れません。どうしても睡眠不足になりがちです。そんな時は、昼寝をして、不足した睡眠をおぎない、つかれをためないようにすることが大切です。夜ふかしをせずに、早めに休む規則正しい生活を心がけましょう。

### ☆クーラーのかけすぎに注意



- クーラーの風が直接当たらないようにする
- ひざから下はあたたかくする
- 外と部屋の温度差は5℃以内に
- からだのためには27～28℃くらいの温度設定にしておくのがよい

### ☆暑い夏こそ、しっかりごはんを食べよう！



そうめんなど、冷たくあっさりしたもののばかり食べていませんか？栄養がたよると、ビタミンやミネラルが不足し、夏バテの原因となります。すぎぎらいをせず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。ぶた肉や納豆など、たんぱく質やビタミンB1を多く含むものを積極的にとりいれるのもよいでしょう。またトウガラシなどからいすパイプやニンニクなどは、食欲をます効果があるといわれます。上手にとりいれて夏をのりきりましょう。

# めざせ！みがきのこしゼロ

## 1 歯垢の染め出しをしてみよう！

仙台市から配付された歯垢顕示錠（カラーテスター）をお子さんに1錠ずつ渡しました。ご家庭での歯磨きチェックにご活用ください。

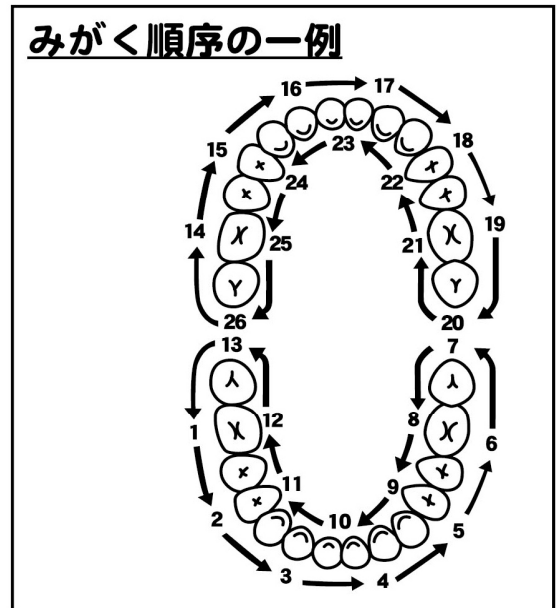
今、お子さんの歯は生えかわりの時期にあります。歯並びがデコボコで磨きにくい状態です。お子さんの歯の汚れの様子を1本1本丁寧に見て、歯並びにあった磨き方を一緒に見つけてあげてください。

## 2 染め出しの方法

- ① いつもどおりの歯磨きをします。
- ② 錠剤を口の中でよく噛み砕きます。
- ③ 舌の先で歯のすみすみまで行き渡らせます。
- ④ 一度軽く口をすすいでください。
- ⑤ 鏡で口の中を確認し、赤くなったところを右側の歯の絵に書き込みます。  
☆汚れているところが赤く染まります。  
☆汚れがひどいところほど濃く染まります。
- ⑥ 赤いところがとれるように歯磨きします。

### 〈使用上の注意〉

- ・使用するときは、衣服に付かないよう、あらかじめタオルなどでカバーしてください。
- ・衣服に付いた場合には、すぐに水洗いし、衣服用漂白剤またはドライクリーニングで落としてください。
- ・錠剤を飲み込まないようにしてください。もし飲み込んで、心配はありません。（成分：乳糖、結晶セルロース、食用赤色104号、タルク、ステアリン酸マグネシウム、香料（オレンジ由来）、サッカリンナトリウム、プロピレングリコール）



## 3 上手な磨き方を身に付けよう！

### ＊ ＊ 上手に歯をみがくポイント ＊ ＊

みがきのこしを出さずに歯をみがくにはコツがあります。主なポイントは下のとおりです。

