

# げんき

ほけんだより

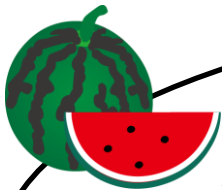
夏休み号

かいづしりつしづしょうがっこう  
海津市立石津小学校

平成30年7月19日

いよいよ夏休みですね。夏休みの計画は立てましたか？今年の夏休みは44日間です。何かにチャレンジできる時間がたくさんありそうですね。普段の学校生活では体験できないことをぜひ、この夏休みに味わってみてください。

## 元気いっぱい！楽しい夏休みに！



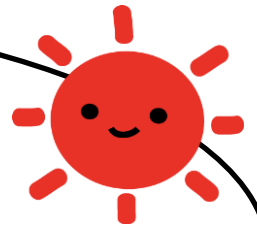
### ☆熱中症の予防☆

そとで  
外に出るときは

- ★帽子をかぶろう。
- ★なるべく日陰を歩こう。

すいぶんほきゅう  
水分補給は

- ★基本はお茶。汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料がおすすめ。一気に飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう。

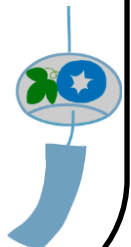


### ☆事故に気を付けよう☆

- ★交通ルールを守ろう。
  - ・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。
  - ・車に乗るときは、全席シートベルトをしましょう。
- ★「立ち入り禁止」のところには、絶対に入りません。
- ★プールや海、川など水の中では、ふざけません。一緒にいる大人の言うことをしっかり聞きましょう。

### ☆規則正しい生活☆

- ★食事は
  - ★1日3食 好き嫌いせず何でも食べよう。
- ★朝の排便
  - ★朝ごはんを食べたらトイレへ行く習慣をつけよう。
- ★運動
  - ★暑くても、適度に運動をしよう。
- ★睡眠
  - ★早ね・早起きをしよう。



2学期にげんきなみなさんに会えるのを楽しみにしています。





# 海津市「よい歯のコンクール」



7月12日(木)海津市庁舎にて、海津市内の小学校6年生を対象とした

「よい歯のコンクール」が開催されました。石津小学校からは、6年2組の大竹 翔さんと6年1組の林 実乃里さんの2人が、校内の歯科検診の結果から石津小学校の代表として選出されました。当日は、歯並びや歯垢の付着ぐあいや歯肉の状態などの項目について審査されました。どの学校の

代表者も大変きれいな口腔内の状態であると歯科医の先生方からほめていただきました。全校のみなさんも代表の2人に負けないようにピカピカの歯を目指していきましょう。夏休みも引き続き丁寧に歯をみがきましょう。

歯科衛生士の丸山先生に歯について教えてもらいました。



## ★1年生・・・「歯のおうさま(6さい臼歯)をみがこう」

生え変わりではなく、初めから永久歯として生えてくる歯です。大きくりっぱな奥歯ですが、むしばにもなりやすいので、意識してみがきましょう。



## ★3年生・・・「むしばについて知ろう」

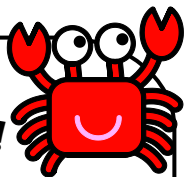
永久歯と乳歯が入れ混ざった時期です。まだまだおうちの方の仕上げみがきが必要な時期です。歯ブラシの先やかかとを使って、歯のうらがわもしっかりみがきましょう。



## ★5年生・・・「歯周病について知ろう」

歯肉のどんなところをチェックするとよいのか教えてもらいました。歯を失う原因は、むしばよりも歯周病の方が多くとも知りました。新しい「バス法」というみがき方で歯肉炎の予防をしていきましょう。

## 夏休みは、治療のチャンス!



4月～6月にかけて行った健康診断の結果から、受診が必要な子には、「治療勧告書」を配付しました。

まだ、受診をしていない子は夏休みを利用して病院で診てもらいましょう。その他、定期検診など、自分の体の声に耳を傾けてみましょう。

## 夏休みはみがきカレンダー

歯科衛生士さんに教えていただいたことを意識して1日3回、歯をみがきましょう。みがきカレンダーに◎がたくさんつけられるようがんばりましょう。学年、組、番号、名前を書いて9月3日に学校へ提出してください。

