

★お子様と一緒に読んでください



ほけんだより



令和6年7月1日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎晴美
養護教諭 森 範子

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲もでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど

1つつつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉をさがそう

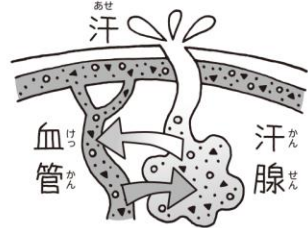
1 汗の99%は でできている

汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗は二オイと の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！



6月に入り、「手足口病」「RS ウイルス」「感染性胃腸炎」「咽頭炎」が東京都内での小児科で流行しております。今後、夏本番になり、気温や気圧の変化が予測されます。体調が悪い際は無理せず登校を見合わせてください。

また、感染症にかかった場合は出席停止となります。登校許可証をお持ちいただき登校をしてください。登校許可証は学校からダウンロードできます。また、ご自宅でプリントアウトができない場合は学校までご連絡ください。用紙をお渡しいたします。その他ご不明な場合は学校までお問い合わせください。

歯科染色テスト(3・4年生)

6月13日(木)に3・4年生に歯科染色テストを行いました。

当日は、学校歯科医の田家先生、^{たんげ}歯科検診で来ていただいているサダモリ先生、歯科衛生士さんが歯の磨き方、どの歯が磨けていないかなど勉強しました。

子供たちは歯のどこが磨けていないか鏡で見て確認しました。歯みがきの大切さについて視覚的に学びました。

持ち帰ったおたよりを参考にし、今後のむし歯・歯肉炎予防にお役立てください。

歯みがき指導(2年生)

6月26日(水)2・3・4時間目に2年生に歯磨き指導を行いました。

当日は、石神井保健所の歯科衛生士さんをお招きしてなぜ虫歯ができるのか、歯ブラシの種類、歯の磨き方などを勉強しました。

分かりやすいように、動物の歯を例に挙げてクイズ形式で行いました。

1人1本歯ブラシもいただきました。子供たちは感想にもたくさん記入し、質問も沢山できました。授業終了後も歯科衛生士さんに時間が許す限り沢山質問してくれたお子さまもいました。



じょうずなはのみがきかた

① はぶらしのけをあてる ばしよ

はとはぐきのそば

② はぶらしのうごかしかた

よこにちいさくうごかす

③ みがくちから

かるいちからでみがく

