

えが お

H30. 7月 白羽小学校保健室

もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みを元気に過ごすため、また、2学期から元気に学校に登校するために、4年生を対象に行われた「生活習慣病予防学習」で保健師さん・栄養士さんや、1・2年生の歯科指導を行ってくださった歯科衛生士さんから教えていただいた内容を参考に、「健康的な夏の過ごし方」について提案します。



●学校のある日と同じ時刻に起きよう。

生活リズムが一度崩れてしまうと、元に戻るは大変です。2学期も元気に学校に登校できるよう、同じ時間に起きるようにしましょう。また、気温がそこまで上がっていない早い時間に家族そろってしっかり朝ごはんを食べて、朝のうちから勉強や運動をすると効果的ですよ。



●朝ごはんをしっかり食べよう。

特に、朝から栄養をしっかりとることで、脳の働きが活発になり、元気に一日を始めることができます。朝ごはんを食べる子は学力も高いことが報告されています。

●飲み物、食べ物を考えよう。

ジュース

- ・ペットボトル1本で大人の1日の砂糖摂取量よりも多く砂糖が入っているものもある。

透明な味のある飲み物

- ・見た目は水のようにも砂糖が含まれているので、むし歯や生活習慣病の原因になります。

スポーツドリンク

- ・熱中症予防には塩分も必要ですが、市販の物は砂糖が多く含まれています。

普段の水分補給は、お茶かお水。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクを薄めるか、経口補水液を。

お菓子

- ・砂糖や油が多く含まれています。とりすぎると、血液が流れにくくなり、生活習慣病の原因になってしまいます。お菓子はひかえめに、食べる量や時間を決めて食べましょう。



●睡眠をしっかりとう。

睡眠不足は体調を崩したり、熱中症になりやすくなったりします。暑さやプールなどで体は疲れています。しっかり睡眠をとって元気に体を動かしましょう。しっかり寝るためには、寝る前に光を浴びないことが重要です。寝る2時間前には、テレビやゲーム、携帯電話等の使用はやめましょう。



1・2年生が歯みがきの勉強をしました！



歯みがきの約束

- ① 歯ブラシは小さく動かす。
- ② 鏡を見てみがく。
- ③ みがく順番を決めてみがく。

- ・6歳臼歯は背が低くてみがきにくい。→むし歯になりやすい。
⇒「えっへん」といぼっている王様のように、肘をあげて横からみがこう。
- ・前歯の裏側は、歯ブラシの「かかと」を使ってかきだすようにみがく。
- ・歯と歯ぐきの境目までしっかりみがく。

みんなとっても上手だとほめて
もらったね。夏休みも
歯みがきがんばろう！



小学生の頃に生えはじめる大人の歯は、一生使う大切な歯。今から大切にみがいていこう。

お家の方へ

- ・仕上げみがきは、目安として3年生までが続けた方がよいと言われています。それ以上の学年のお子さんにも、きれいになったか確認、点検をたまにしてあげてください。
- ・歯ブラシの先が広がってしまっている歯ブラシは、歯みがきをがんばってもきれいになりません。こまめな交換をお願いします。



健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、一度病院を受診して下さい。放置しておくともひどくなってしまいうものもあります。早めに病院に行くようにしましょう。