

ほけんだより

令和 5 年 9 月 6 日
恵那市立東野小学校保健室
長子のみ

夏のなごりもだんだんと薄れ、朝晩は過ごしやすくなりました。夏休みが終わり、いよいよ運動会における取り組みが始まりました。

1 熱中症対策について

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習もありますので水分補給が十分できる量の水分をご準備いただけるとありがたいです。学校では夏休み明けに生活調べをしました。熱中症対策のためにも正しい生活リズムと睡眠、朝ごはんをしっかり食べることを今後も大切にしていきたいです。登下校では日差しを遮るために帽子をかぶる事、日傘を使用する事も可能です。



今年度も塩分タブレットを総練習・運動会当日に配付する予定です。塩分タブレットには乳成分のアレルギーを含む原料(乳糖)が使用されています。食べられない場合は学校までお知らせください。

2 夏休みの歯みがきについて

夏休みの「親子はみがきチェック」の見届けとご協力ありがとうございました。子どもたちの反省には「歯肉と歯の間がみがけていなかったのでみがき方を工夫したい」「犬歯や奥歯をしっかりとみがきたい」などの感想がありました。これからこの歯をがんばってみがくと良いか気付くきっかけとなってよかったです。

おうちの方からは「気をつけていたつもりところが汚れておりお互い再確認できました」「毎日忘れず歯みがきをできていますが、今回のように丁寧にみがけるとさらに良いと思います」といった感想をいただきました。小学校低学年までは仕上げ歯みがきが薦められています。仕上げ歯みがきをしたり、ぜひ一緒に歯をみがいたりして親子で歯みがきや歯のことを話す機会にもしていただきたいです。