

# ほけんだより 7月

2019. 7. 1

柏市立酒井根西小学校  
 おうちの人と読んでく  
 ださい。

あめ らくもり ぞら おお つゆ お なつほんばん  
 雨やくもり空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。

たのしい 夏をすごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。エアコンの効いた部屋  
 にずっといたり、冷たいものばかり食べたりしていると、暑さに弱い体になってしまいます。適  
 度にからだを動かして、夏を楽しみましょう。もうすぐ夏休みですね。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう



## 熱中症

になりやすいのは  
 こんな人



### ① 寝不足・朝ごはん抜き



### ② 水分補給をしない



### ③ 休憩をとらない



## ねっちゅうしょう 熱中症クイズ～正しいのはどっち?～

### すいぶんほきゅう 水分補給は?

- ① のどがかわいてから、たっぴりと水分をとる。
- ② のどがかわく前に、こまめに水分をとる。

### どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動をしている人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人



軽い脱水症の状態は、まだのどかわきを感じません。  
 体育の前と後、休み時間など、こまめに水分を補給しましょう。  
 ②



暑さになれると体はあせを上手にかけるようになります。  
 暑さに慣れていない人は、熱中症に要注意!  
 ②

● **1年生 おく歯のみがき方を勉強しました** (6月22日)

歯の王様(6歳臼歯)をむし歯から守る方法をみんなで考えました。たくさんの意見がでましたね。



(保護者の方へ)

小学生のお子様の歯は、乳歯と永久歯が混ざっていて、歯並びがでこぼこしている部分も多く、きれいに磨くことが難しい時期です。

3年生頃までは、ぜひおうちの方の仕上げ磨きをお願いいたします。



● **5年生 全国小学生歯みがき大会に参加しました** (6月22・26日)

(株)ライオンが主催している大会で、DVDを見ながら歯肉炎について学び、歯ブラシとデンタルフロスの使い方を実践しました。

5年生のみんなはおぼえているかな？

○クイズ○

歯についている白くネバネバしたものの正体は食べかすである。○か×か。



食べた後は必ず歯みがきをしましょう。  
歯みがきをしていない口の中にはむし歯菌がたかさん。放っておくと嫌な臭いもします。  
食べたかすはな<細菌のたまりです。>  
正解は...×

高学年のみなさんは、むし歯だけでなく、歯ぐきの健康も意識して毎日の歯みがきをくださいね。