

# ほけんだより 7月

R4. 7. 1  
長瀬第一小学校  
保健室

今年<sup>ことし</sup>は梅雨<sup>つゆ</sup>明けが早く<sup>はや</sup>、6月下旬<sup>がつげしゅん</sup>から暑い<sup>あつ</sup>日<sup>ひ</sup>が続<sup>つづ</sup>いています。この時期<sup>じき</sup>は、体<sup>からだ</sup>が暑<sup>あつ</sup>さに対応<sup>たいおう</sup>できず、気温<sup>きおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなくても熱中<sup>ねっちゅうしやう</sup>症<sup>しやう</sup>になる危険<sup>きけん</sup>があります。生活<sup>せいかつ</sup>リズム<sup>しやくし</sup>や食事<sup>き</sup>に気<sup>き</sup>をつけて暑<sup>あつ</sup>さに負<sup>ま</sup>けない体<sup>からだ</sup>づくりをしていきましょう。



## ★保健集会がありました

6月3日に保健給食委員会<sup>ほけんきゆうしょくいんかい</sup>が担当<sup>たんとう</sup>の児童集会<sup>じどうしゅうかい</sup>がありました。委員会<sup>いんかい</sup>の紹介<sup>しょうかい</sup>や歯科健診<sup>しかけんしん</sup>の結果<sup>けっか</sup>、学校<sup>がっこう</sup>歯科医<sup>しかい</sup>の落合先生<sup>おちあわせんせい</sup>に「よい歯」と言<sup>い</sup>われた児童<sup>はっぴやう</sup>の発表<sup>くちけんこう</sup>、歯と口の健康<sup>かん</sup>に関するクイズ<sup>かん</sup>などがありました。

### <保健給食委員会から全校のみなさんへお願い>



- ① 生活<sup>せいかつ</sup>しらべで全校<sup>ぜんこう</sup>パーフェクト<sup>ぱーふくと</sup>になるようにしましょう。
- ② 歯<sup>は</sup>みがきでは、3分間<sup>さんぶんかん</sup>しっかり<sup>しかり</sup>みがき、むし歯<sup>むしは</sup>の元<sup>もと</sup>となる歯垢<sup>しこう</sup>を落<sup>お</sup>としましょう。
- ③ 給食<sup>きゅうしょく</sup>は、栄養<sup>えいよう</sup>バランス<sup>ばらんす</sup>良く<sup>よく</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう。
- ④ 給食<sup>きゅうしょく</sup>は1時15分<sup>じふん</sup>までに配膳室<sup>はいぜんしつ</sup>へ片付<sup>かたづ</sup>けましょう。
- ⑤ 熱中<sup>ねっちゅうしやう</sup>症<sup>しやう</sup>予防<sup>よぼう</sup>のため、のど<sup>のど</sup>がかわく前<sup>まえ</sup>に水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>をしましょう。

### <歯科健診の結果とよい歯の児童の発表>



全校<sup>めい</sup>で36名<sup>えら</sup>の児童<sup>えら</sup>が「よい歯」に選ば<sup>えら</sup>れました。受診<sup>じゆしん</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>な人は早<sup>はや</sup>めに受診<sup>じゆしん</sup>をしましょう。

### <歯と口の健康に関するクイズ>



3問<sup>もん</sup>の〇×問題<sup>もんだい</sup>が出<sup>だ</sup>されました。保健室<sup>ほけんしつ</sup>前に、クイズ<sup>けいじ</sup>の掲示<sup>かいじ</sup>があるので再挑<sup>さいちやうせん</sup>戦<sup>せん</sup>してみましょう。



集会<sup>しゅうかい</sup>を通して、歯と口の健康<sup>けんこう</sup>や給食<sup>きゅうしょく</sup>について考<sup>かんが</sup>える良い機<sup>き</sup>会<sup>かい</sup>となりました。現在の<sup>げんざい</sup>歯科<sup>しか</sup>の受診<sup>じゆしん</sup>率は50%です(6月23日現在)。夏休<sup>なつやす</sup>み前<sup>まえ</sup>に受診<sup>じゆしん</sup>を終<sup>お</sup>えられると良いです。長瀬第一小<sup>ながせだいいちしょう</sup>のみなさん<sup>みなさん</sup>が「よい歯」になれるよう、受診<sup>じゆしん</sup>や歯と口の健康<sup>けんこう</sup>に気<sup>き</sup>をつけた生活<sup>せいかつ</sup>をしていきましょう！

# ★第79回全国小学生歯みがき大会に5年生が参加しました

6月8日(水) 5時間目に「歯と自分をみがこう」をテーマに、むし歯や歯肉炎について、正しい歯のみがき方、デンタルフロスの使い方など、歯と口の健康を守る方法を学びました。

最後には、将来の夢・目標の実現のために「毎日の歯みがきと、自分が決めた頑張ること」を未来宣言カードに記入して終了しました。



## ★定期健康診断が終了しました！

4月から始まった健康診断が終了しました。事前の保健調査票への記入や提出、健康診断を受けるための準備等では、ご協力ありがとうございました。結果は随時ご家庭にお知らせを配付しています。

受診をしましたら、医療機関で記入をしていただき、お知らせの用紙を学校に提出するようお願いいたします。

## ★もうすぐなつやすみ！今から気をつけて夏を過ごしましょう

**も**

もうすませた？  
歯のちりようは  
お早めに

**う**

うみでも山でも、  
日やけに注意

**す**

スマホ・ケータイは  
おうちのひととおおう

**ぐ**

グッドモーニング！  
休み中でも  
休み中でも  
早ね早起き

**な**

なんども  
おさらいしよう  
熱中症予防

**つ**

つめたい食べもの、  
飲みものは  
ひかえめに

**や**

やさいを  
とっていますか？  
夏野菜もおすすめ！

**す**

すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動

**み**

みずべはキケン！  
子どもだけで  
行かないで！

# 野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。