

ほけんだより

赤阪小学校

保健室

H29.5.31 No.5

裏面にオトク情報付き!!!

もうすぐ梅雨の季節がやってきます!

雨の日が続く、ジメジメと湿気の多い季節がもうすぐやってきます。そんな時は、つい気分もしめりがちに…。屋内で上手に過ごす方法を考えてみてください。そして、晴れた日は外で元気に遊んでリフレッシュしましょう!



6月の保健行事予定

- 1日(木) 体重測定(1・2年生)
- 2日(金) 体重測定(6年生)
- 5日(月) 体重測定(3・4・5年生)
- 8日(木) 歯科検診(全学年)
- 21日(水) 歯の健康教室(全学年)

- *測定は、半そで・半ズボンのたいそう服を持ってきてください
- *体重測定の後に「ほけんのお話」があります。みなさんの体や健康について、学習する時間です。
- *歯の健康教室のお知らせは、後日配布します。



梅雨の晴れ間を大切に…



梅雨の晴れ間を大切に…



まちがいさがし

フックミラージュ デザイン・メットナール・パブリック

6月のほけん目標

歯をたいせつにしよう



歯科検診

日にち：8日 9：00～ 学年：全学年

検査の日の朝は…

しっかり歯をみがいてきましょう。

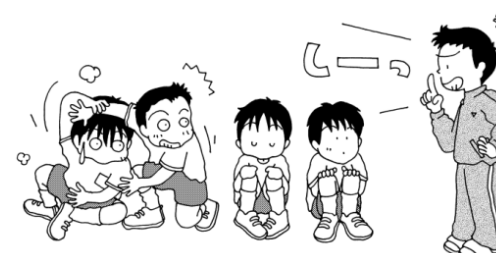


検査を受けるときは…

大きく口を開きましょう。



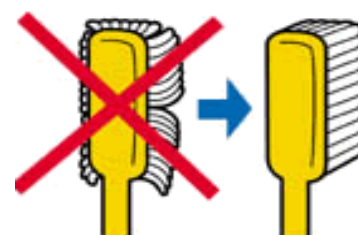
歯科検診では、口や歯のじょうたいを、「記号」を使って表わします。まわりがさわがしくしていて、まちがって記録してしまったら大変です。おしゃべりなどをせず、しずかに自分の順番まで待っていきましょうね。



あなたの「ハブラシ」だいじょうぶ?



毎日、使う「ハブラシ」ですが、あなたの「歯ブラシ」は痛んでいませんか? 歯ブラシの交かんの目安は、1カ月に1回です!



歯ブラシは毛先が広がったら寿命といわれています。毛先は歯ブラシの命。毛先が広がれば、よごれをかきだす力も落ちてしまいます。

つまり、毛先が広がった歯ブラシでいくらていねいにブラッシングをしても歯はきれいになりません。

歯ブラシの背から、毛先が見えていたら新しいものと交かんしましょう!

《水分補給のポイント&オトク情報（一番下）》



- ①水分補給は、「み〇」「〇〇ゃ」が最適！
- ②水分補給のタイミングは、運動や作業などの〇〇に！
- ③スポーツドリンクは、「〇う〇ん」に注意！

梅雨がはじまり、本格的な夏に向かうのを感じる季節になりました。そんな時に、気をつけたいのが「熱中症」です。

まずは、規則正しい生活をすることや、暑さに体を慣らすことが大切ですが、中でも水分補給は言うまでもなく重要です。

夏場だけでなく、普段の水分補給には、水やお茶が最適です。特に、夏場だからと言って、普通に過ごしている分には、こまめに補給すれば大丈夫です。しかし、大量に汗をかくような運動や作業などは別！失ったミネラル（塩分など）を補給する必要があります。摂取した水分は、体に吸収されるまで約20分かかります。なので、のどが渇く前、運動や作業の前に取っておくと効率がよいとされています。

また、スポーツドリンクを利用するときには、含まれる糖分に気をつけなければいけません。飲み物によっては、500ml あたりで1日の当分摂取量を超えてしまうものもあります。成分表示の「炭水化物」が「糖分量」とイコールです。スポーツドリンクを飲むときには、歯の健康にも注意し、上手に利用していきましょう。



＊今回、(株)教育新聞社発行の「熱中症対策 BOOK」を児童数で配布しています。内容は、水分補給の大切さや、熱中症にならないためのアドバイスが書かれています。ぜひ、ご一読ください。忘れていけないのは、**熱中症予防イベントの賛同企業さんのスポーツ飲料・麦茶の無料引換券がついている！**ということです。ダ・カ・ラ、読んでも捨てないでください。1冊につき3社のコンビニで各1本ずつ、**計6本が無料**でもらえます。お店によって取り扱いが違うので、冊子の説明をよく読んでご対応ください。お家の方と一緒にいくように指導しますので、よろしくお願いします。