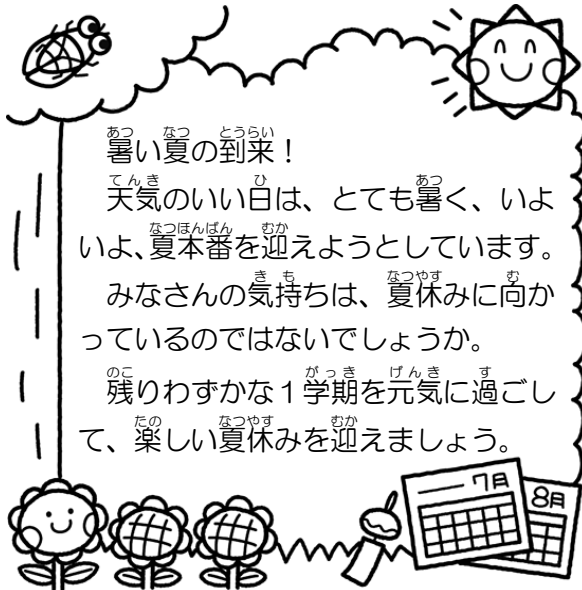


ほけんだより 7月

第五小学校
保健室



暑い夏の到来！

天気の良い日は、とても暑く、いよいよ、夏本番を迎えようとしています。みなさんの気持ちは、夏休みに向かっているのではないのでしょうか。

残りわずかな1学期を元気に過ごし、楽しい夏休みを迎えましょう。



「歯の健康」

ミニコーナー

毎日、朝ごはん食べているかな？

・体温が上がって体が目をさます。

・腸が刺激さんれてうんちが出やすくなる。

・脳にエネルギーが補給されて働くようになる。



歯の健康の大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「歯の健康を守るチーム」についてお知らせします。

歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



はだき

肌着のススメ



肌着を着ているとかいいた汗を吸い取ってくれるため、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げることができ、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚トラブルにもなりにくく、体を清潔に保つことができます。汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑いときこそ「肌着」を身につけましょう。



夏の学校に
怪獣たちが現れて

←一たら妖怪のみんなが
学校のみんなが

←一たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った

正しい生活攻撃で
退治しよう!



正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- | | |
|---|------------|
| 1 | ゲームは時間を決める |
| 2 | 早寝 |
| 3 | お手伝いをする |
| 4 | 早起き |
| 5 | 外で遊ぶ |
| 6 | 朝ごはんを食べる |
| 7 | 手を洗う |
| 8 | 病院に行く |

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ば牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

朝ごはんぬ
キジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

手を洗わな一本
だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

D

お手伝いしな
一反木綿

とりつかれると...

お手伝いを一切しない一反木綿
おうちの人に怒られる

E

病気放ちようちゃん
おばけ

とりつかれると...

病気で
病院に行かないちようちゃんおばけ
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずつとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H