

ほけんだより なつやすみ

第五小学校
保健室

自由な時間が増える夏休みがやってきます！みなさんは、どんな計画を
たてていますか？のんびり過ごすのも、何かに没頭するのも夏休みならで
はです。メリハリのある充実した生活を送ってくださいね！！



あいことば



① 夏休み手洗い・加熱で食中毒を予防しよう

② 強い日差しに気をつけよう

③ 休みでも早寝早起き、生活リズムを整えよう

④ 好き嫌いせずバランスよく食べよう

⑤ 身の回りを清潔にしよう



ペットボトル症候群に注意！



【飲み物には、どれくらい糖がはいっているの？】

紅茶	：約20.0g
カルピス	：約56.0g
スポーツドリンク	：約23.0g
コーラ	：約56.5g
緑茶	：0g

【ペットボトル症候群って？】

清涼飲料水(スポーツドリンクを含む)などを大量に
飲み続けることで起こる急性の糖尿病の事です。

※1日あたりの糖分摂取量は25g程度です。

★スポーツドリンクは熱中症対策として飲むことも大切です
が、おうちの人と相談して飲む量を考えられるといいですね！

★こまめにちょっとずつ水分補給をして、熱中症を予防しましょう

○お医者さんへ行きましょう○

受診のすしめを配付しました。夏休みを利用して受診しましょう。

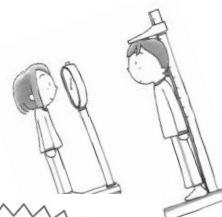
○「健康診断の記録」をお届けします○

通知表と一緒に「健康診断の記録」を配付しました。自分のからだの成長に
ついておうちで話してみましよう。

○夏休み明けに身体測定があります○

9月2日(水)は5・6年生、9月3日(木)は1～4年生・すずかけです。

髪の毛を結ぶときは、高さが出ないような髪型にしましょう。

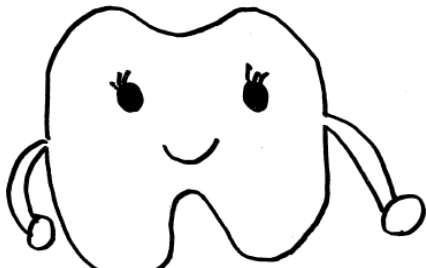


「歯の健康」

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「夏休みに気をつけてほしいこと」について、保健委員さんが考えて作成しました。ぜひ読んでね。

ミニコーナー

1日3回はみがきしよう



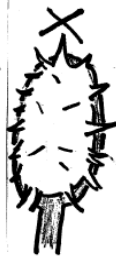
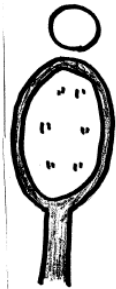
保健委員さんからのお知らせです。朝、昼、ばん 毎日3回の歯みがきをしていますか。むしはやしくえんのがいいんになる(フランク)は食べたあとのごれからつくられていきます。とくに「食後」すぐに歯みがきかとてもうかてきです。なつやすみ中も歯みがきしよう!

歯ブラシの4エック

歯ブラシは毛先がはんぶんいほうひら半分以上開いた

歯ブラシは歯垢(はご)がよく取れませ

ん。半分以上毛先が開いていたら取りかえましょう



～食べ物をよくかもう～



食べ物をよくかんで食べるとのどにつまらせずに食べることができます。

よくかんで食べると、あごの力もつきます。

よくかんで食べると、栄養が吸収しやすくなります。

歯みがきのポイント!

歯みがきのポイントは、全部で4つあるよ!

☆やさしくみがこう! ☆小さく動かそう

ゴシゴシこすらず、歯ブラシを少しずつ、やさしくみがこう! 細かく動かすと、ごれがよくとれるよ!

☆歯と歯ぐきのさかいをしっかりとみがこう! ☆2～3分ぐらいかけてみがこう!

むし歯や歯ぐきの病気、あわてず、全部ののもとになるよ! ごれが歯をみがくことがたまりやすい場所、大切だよ!

合言葉 やさしく・ていねい・まいにち!



★ピカピカ素敵な歯で9月1日(火)に元気に会いましょう!★