



さくら小学校 R6. 7月号 保健室 No.4

歯口の健康ポスター 学校代表2名



3年生



5年生

むし歯や歯肉炎は、
自然には治らないので
歯医者さんに行って、
治療をしましょう。

4年生は、小児生活習慣病健診の事前指導として幸手市健康増進課の栄養士さんに「小児生活習慣病予防教室」を実施していただきました。

★生活習慣病にならないために大切な3つのこと

- げんき うんどう 元気に運動
- きそくただ すいみん 規則正しい睡眠
- バランスのよい食事



【感想】

- 生活習慣病は、とても身近な病気です。死につながる怖い病気だとわかりました。生活習慣病にならないように、運動・睡眠・食事のキーワードを忘れずに、予防していきたいです。
- ポテトチップスには油がたくさん入っていてびっくりしました。ジュースの砂糖の量も驚きました。1人で全部食べないでわけて食べます。のどがかわいたら、牛乳や水や麦茶を飲みます。
- ゲーム機のブルーライトは、睡眠の敵だということがわかりました。寝る1時間前にはゲームをやめようと思います。
- 好き嫌いをしないで、バランスのよい食事をとりたいと思いました。
- 私はいつも11時頃に寝ていたし、運動もあまりやらなかったから、9時頃にはねて、運動をしてみようかなと思いました。



夏を健康に過ごそう

7・8月保健目標

ぼうし&水分補給を忘れずに



夜ふかししないで朝ごはんをしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう！

熱中症に注意

- 夏バテ
- 生活リズムをこまめに整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

水筒の中身を友達にあげることはできません。

おうちの方へお願い

- 熱中症予防のために、学校ではこまめに水分補給をするよう指導をしています。
運動前後・運動中・休み時間ごとに水分補給をしています。
- 熱中症予防のために、登下校・体育・休み時間の外遊び等ではマスクははずすように指導しています。(咳がでる場合は除く)
- 規則正しい生活で健康管理をお願いします
睡眠不足や朝ご飯を食べていない人は熱中症になる危険が高まります。
 - 朝食を必ず取ってから登校してください。
「パンのみ」の朝食では元気がでません。卵やハム、納豆、牛乳などのタンパク質を加えて、元気にスタートさせてください。
 - 十分な睡眠をとらせてください。(9時間以上が目安)
- 「健康カード」(健康診断結果をまとめたピンク色のカード)を7月中に配付します。確認をしていただき、1学期の欄に押印またはサインをして学校に返却をしてください。



歯・口の健康に関するポスター

ゆうしゅうさくひん
【3年生優秀作品】

ぜんしんけんこうたもを保つためには、ていきてきに歯医者さんで歯のお手入れをすることが大切です! 甘いのみものや食べ物を食べている時間が長いとおし歯になりやすくなるよ。



第1回
歯みがきチャレンジ
6月25日~27日
3日間全員歯みがき達成したクラス……
1-1、1-2、2-1、2-2
4-1、4-2、5-1、6-1
こすもす



3年生が6月の図工の授業の時間に歯みがきの絵をかいてくれました。
楽しそうに歯みがきしている絵がたくさんあって、うれしいです。優秀作品を保健室前に掲示しています。
さくら小学校が美しい歯の学校になるように、食べたらず歯みがき忘れないでね!! 応援しているよ!

むし歯にするぞ~! ミュータンス菌は
こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな~
酸性の環境がいいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくってラッキー~

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分が
酸を出して歯を溶かすぞ~

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!

むし歯があった人は、
夏休み中に治療を完了して
きれいな白い歯になってね!

