

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





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。

3年生

5年生

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 しょうにせいかつしゅうかんびょうよぼうきょうしつ じっし 「小児生活習慣病予防教室」を実施していただきました。

げんき うんどう 元気に運動

きそくただりいみん規則正しい睡眠

甘い飲み物

バランスのよい食事

がんそう 「 感想 】

- ・ 生活習慣病は、とても身近な病気で死につながるこわ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。 ね 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



おうちの方へお願い

- 1 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。
- 2 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)
- 3 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。
 - (2) 十分な睡眠をとらせてください。(9時間以上が目安)
- 4 「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。



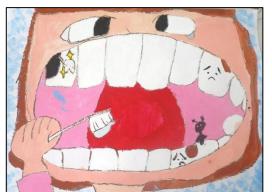
盤。回の健康に関するポスター

ゆうしゅうさくひん 【3年生優秀作品】

奎身の健康を保つためには、定期的に歯医者さんで歯のお手入れをすることが矢切です!昔いのみものや食べ物を食べている時間が長いとむし歯になりやすくなるよ。











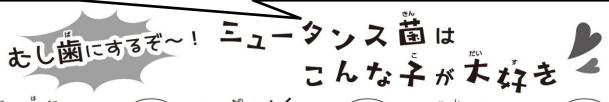


第 | 回 歯みがきチャレンジ 6 月 25日~27日 3日間全員歯みがき達成 したクラス······ |-|、|-2、2-|,2-2 4-|、4-2、5-|、6-| こすもす





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。
ため、とい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、食べたら歯みがき忘れないでね!!応援しているよ!





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!





生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!