



さくら小学校 R5. 7月号 保健室 No.4

### 歯ピカピカ集会がありました！（6月13日火曜日）

保健委員会児童が標語の発表と歯に関するクイズをして歯の大切さを呼びかけました。



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 のびのび教室(小児習慣病予防教室)

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

元気に運動

規則正しい睡眠

バランスのよい食事

水分補給は...



#### 【感想】

- 500mlのペットボトルやおかしに含まれる砂糖の多さにびっくりしました。ジュースの中には砂糖が30グラムをこえているものがありました。牛乳や水や麦茶を飲みます。これからは、おやつや量の回数・組み合わせを考えて食べます。
- 生活習慣病が死につながる怖い病気だとわかりました。ありがとうございました。運動は体にいいことがわかったので、運動を続けていきたいです。
- ポテトチップスには油がたくさん入っているのが衝撃でした。一人で全部食べないでわけて食べようと思いました。
- 休みの日にゲームばかりしていたけど、これからはもっとを運動したいです。
- 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。



### 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



睡眠を十分にとり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

こんなときは  
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、  
こまめに水分をとりましょう。

水筒の中身を友達に  
あげることはできません。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



熱中症に注意！  
水分補給を



#### おうちの方へお願い

- 熱中症予防のために、運動前後・運動中・休み時間ごとに水分補給をしています。気温が高い日が続いていますので、大きめの水筒を持参するなど工夫をしてください。  
(1日あたり1.2Lを目安)重さもありますが、お子さんと話をして量を調節してください。
- 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。ご注意ください！  
(1) 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)
- 「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月中に配布します。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。
- むし歯の治療は、夏休み中に治療を終了し、受診の結果を提出してください。



# 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  
全身の健康を保つためには、定期的に歯医者さんに行って、  
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  
食べすぎないようにしてね。



第1回  
歯みがきチャレンジ  
6月20日~23日

4日間全員歯みがき達成  
したクラス……  
1-1 3-1 4-2  
6-2 こすもす3組



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  
ら歯みがき忘れないでね!! 応援しているよ!

むし歯にするぞ~! ニュータンス菌は  
こんな子が大好き!

食後に歯をみがいていない  
酸性の環境がいんだよね。  
快適で活動しやすいな~  
食べ物をよくかんでいない  
だ液が少ないうから、  
洗い流されなくてラッキー!

お菓子をよく食べる  
大好きな糖分がいつの間にか  
酸を出して歯を溶かすぞ~

生活習慣と歯みがきで、ニュータンス菌をやっつけよう!

