

# ほけんだより 7月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和6年7月1日 発行

最近(さいきん)は朝(あ)から日(ひ)差し(あ)が強い(つよ)日(ひ)が多く(おほく)、今年(ことし)も暑い(あつ)夏(なつ)が始(はじ)まりましたね。

あと(あと)数(すう)日(じつ)で1(いち)学期(がくき)が終(お)わり、夏(なつ)休(やす)みが始(はじ)まります。夏(なつ)休(やす)み中(ちゆう)も元(げん)気に過(す)ごせるよう、好(た)ききらいせ(す)ずしっか(り)食(た)べて、た(た)くさんすい(みん)をと(と)って、夕(ゆう)方(がた)など少(すこ)しす(ず)しい時(じ)間(かん)には外(そと)で元(げん)気に体(からだ)を動(うご)かしま(し)ょう。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

きそく正しい  
せいかつ  
生活をしよう



保健室から夏休みの宿題です!! 歯みがきカレンダーに取り組み、歯みがきの習慣をみにつけよう!

## その □□ 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高ー

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

うらもあります



6月は歯と口の健康月間として、様々な活動を行いました。

ご家庭では、歯みがきカレンダーやカラーテストにご協力いただきありがとうございました。これからも食後の歯みがきの習慣が継続されるよう、お家の方からもお声がけをお願いします。

### 《歯と口の健康づくり標語》

3年生から6年生で取り組み、審査の結果3人の入賞者を決定しました。3人の作品は校内に掲示します。最優秀賞の6年梶山 智生さんの作品は学校代表で県のコンクールに出品しました。おめでとうございます。

最優秀賞 6年 さん 「歯みがきは歯を守るための第一歩」  
 優秀賞 6年 さん 「私の歯 毎日歯みがき むし歯なし」  
 優秀賞 5年 さん 「自分の歯 とともに生きてく 宝物」

さらに、各クラスで選出し優良賞としました。

【3年 さん、 さん、 さん】  
 【4年 さん、 さん、 さん】  
 【5年 さん、 さん】  
 【6年 さん、 さん】  
 【なかよし さん】



### 【8020歯の健康教室】

6月6日(木)の5時間目に、1～3年生を対象に、学校歯科医の先生による8020歯の健康教室が開催されました。感想を紹介しします。

「歯にはばいきんがいっぱいいてびっくりした。」  
 「むし歯がなければいいと思っていたけど、歯についている白いばいきんもちゃんと落とします。」  
 「甘い飲み物は、ちょっとずつではなく、一気に飲んだ方が歯にいいことを初めて知りました。」  
 貴重な機会に、たくさんのお話を学びましたね。



### 【ほけんしつ日記】

歯みがきカレンダーやカラーテストに取り組んでくれたみなさん、お疲れさまでした。6月初めごろに、歯みがきカレンダーにカラーテスターが貼り付けられた状態で、みなさんに配られたと思います。実はテープで貼り付けるのは、たまたま保健室に来た5・6年生のお友達が手伝ってくれていました。また、具合が悪くて保健室に来た子のために、「いいよ!」と給食や荷物を進んで準備してくれるみなさんの優しさにもいつも感動しています。相手への思いやりをもった行動で、これからも自分や周りを笑顔にできるといいですね✿

1学期も残りあと少し! 楽しい夏休みのためにも、けがのないように気を付けて過ごしましょう。