

ほけんだより 7月

令和4年7月
大石小
保健室



家庭数 ☆おうちの人と一緒に読みましょう。

暑い日が続いていますが、体調不良になっていませんか？熱中症予防でも、コロナ予防でも、大切なことは、規則正しい生活習慣です。夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

いちょうきのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

保健学習・歯科保健指導のようす

4年生

かむことの大切さ



教育実習生の深町先生と一緒に、かむことの大切さについて勉強しました。合言葉は「ひみこのはがいーぜ！」

3年生

健康な生活



健康には毎日の生活のしかたと、身の回りの環境が大きく関わっています。手洗い実験で手の洗い方の勉強もしました。

5年生

全国小学生歯みがき大会



DVDで学ぶ「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。歯肉炎のメカニズムを知り、デンタルフロスの使い方を学びました。

2・3年生

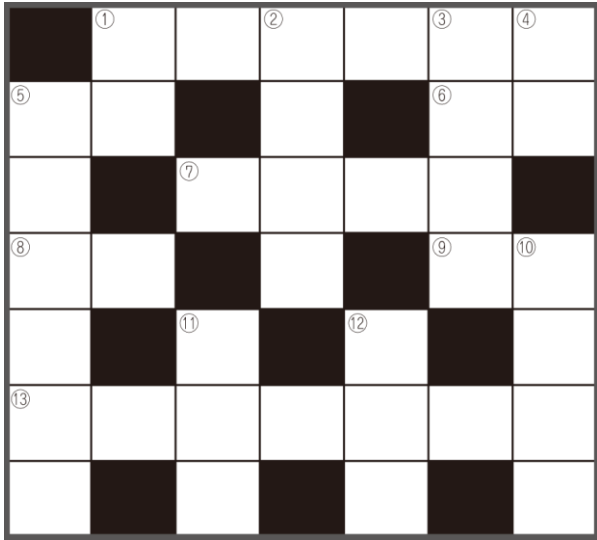
歯みがき指導



歯科衛生士の先生と一緒に歯みがきのしかたについて勉強しました。歯の染め出しを行い、みがき残しの確認をしました。

夏の健康 クロスワード

下のカギを参考に、わくの中に文字（ひらがな）を入れて言葉を作りましょう。



たてのカギ

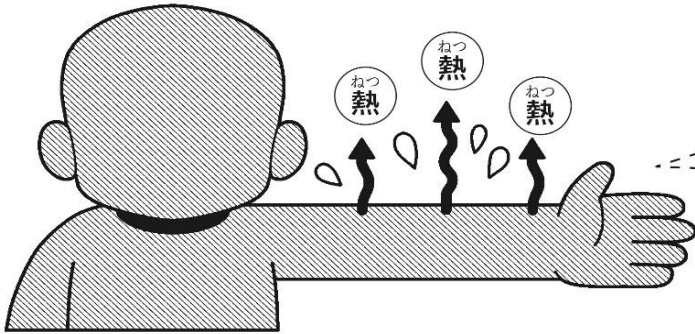
- ①夏のお出かけには、ぼうしを〇〇ろう。
- ②早ねをして、これをたっぴりとろう。
- ③夜おそくまで起きていること。体によくない。
- ④この色の服は、一番暑く感じる。
- ⑤夏が旬の長細い野菜。若いくきを食べる。白いものはホワイト〇〇〇〇〇〇〇〇という。
- ⑩毎日新しいニュースが書かれたもので、家に届いたり、コンビニなどでも売っている。
- ⑪夏が旬のくだもの。むらさきや緑色のものがある。ジュースやワインの原料にもなる。
- ⑫夏が旬の野菜で、切り口が星形に見える。ネバネバがある。

よこのカギ

- ①避暑などのため、海に泳ぎに行くこと。
- ⑤人を刺す昆虫。ちくっとした痛みがあり、はれることがある。
- ⑥汗をかいたらお〇〇でさっぱりしよう。
- ⑦プールが始まる前に取っておこう。ひどくなる
- と、耳鼻科医院で治療が必要になる。
- ⑧主食の一つ。
- ⑨4×4=16 かけ算の九九で言うと…。
- ⑬小学生が放課後行って遊びや学習をするところ。児童クラブ、学童保育ともいう。

“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



清潔な下着を身につけよう！

体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

児童のみなさんへ

大石小では、毎日 WBGT（暑さ指数）を測っています。特に熱中症の危険が高い場合は、校内放送をしていますので、しっかりと聞きましょう。



クロスワードのこたえ

