

# ほけんがよりの7月

ひがしにくぶんそつあつがくえん 市川市立稲越小学校 保健室

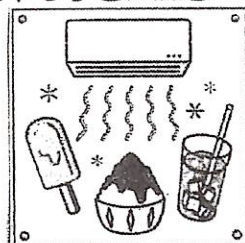
太陽の日差しがだんだん強くなってきました。夏も本番をむかえます。しっかり食べて、しっかり眠って、適度に体を動かして、しっかり夏を楽しみましょう。

7月のほけんもくひょう **夏を健康にすごそう!**

○季節の物をたっぷりとり、朝食をきちんと食べよう!



○冷やしすぎに注意!



○睡眠をしっかりとりよう!



○運動して汗をかこう!



○お風呂に入ろう!



○たくさん笑おう!



4月からの健康診断の結果を記録した「けんこうカード」を配ります。自分の体のようすを知るために、おうちの人と一緒に見てください。そして、病院で治療や相談が必要だけれどもまだ行っていない人は、夏休み中に行くようにしてください。裏面に6月に行った歯みがきばっちり週間の感想とおうちの方からの一言をのせました。これからも歯を大切にしましょう。



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび 筋肉痛、こむら返り、大量の汗	頭痛、吐き気、判断力の低下 体のだるさ、嘔吐	意識がない 受け答えがおかしい
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
軽症と思っても涼しい場所に寝かせて体を冷やします。	 もしくあいが悪い人がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

危険! 熱中症が起りやすい3条件

からだ  
・睡眠不足  
・体調不良  
・水分不足

行動  
・はげしい運動  
・なれない運動、環境  
・水分をとっていない

環境  
・気温・湿度が高い  
・日差しが強い  
・風が弱い  
・急に暑くなった



行ってきまーす! の前に

持ったかな?



しっかり暑さ対策を!

こんなときは水分補給

「のどがかわいた」と感じる前に水分をとりましょう。



家事で夏バテ予防!



朝おきた時、ねる前 運動の前、後、運動中 お風呂に入る前後



特にがんばったことや、保健給食委員会の話を聞いてわかったことなどを書いてください。

キラキラくちはがたくてはみか  
オガたんおた。  
**1年**

おうちのつからコメント  
毎日、「給食早く食べられたよ」と嬉しそうに話せる。  
色塗りを楽しくやっています。習慣がつくと良い  
と思います。

特にがんばったことや、保健給食委員会の話を聞いてわかったことなどを書いてください。

むしはにならないようにがんばる  
**1年**

おうちのつからコメント  
「おはらほ 3年の指でもつたよ」「こまかみか」と教えてくれました。  
いつも以上に、ほみがまを集めてできていたと思います。

☆保健給食委員会の発表



20か所の歯にみかけました。  
**2年**

おうちのつからコメント  
毎日に歯の意味を考えた色ぬりをしたつわ  
おもしろかったよ。月曜日歯は「おはらほ」  
火曜日は「おはらほ」で、金曜日は「おはらほ」

あさひるよとちゃんとみか  
したよとよくにみか  
がきました。よくできました!  
**2年**

おうちのつからコメント  
夜は、フロスと仕上げみがきをして、しっかりと  
歯垢を落とすことができています。

3分間いじりねいにみかけました。  
もっときれいにみかけるようにがんば  
ります。  
**4年**

おうちのつからコメント  
毎日がんばってやる。これからは、いじりねいに  
きれいな歯でいてください。

毎日歯をみがく時はかがみを見ながら、  
みがいて一本ずつにねいにみがきました。  
でも、たまにかがみを見るのを嫌いな時もある。  
ので、次やる時は、ちゃんとできるようにしたいです。  
**4年**

おうちのつからコメント  
かがみを見ながらみがくと、いつもみがけていない歯があるね!!  
これからは虫歯にならないように、毎日続けてね!!

いっつもどきどき  
した。いっつもはも  
いっつもいっつも  
まよ  
よくできました!  
**2年**

おうちのつからコメント  
よくがんばりました!  
おうちでもよくみがいているか確認したよ😊  
ずいぶんがんばりましたよ!

時間をかけていねいに  
みがきました。  
**2年**

おうちのつからコメント  
いつもは、歯みがきしなきゃいけないと言われ、歯垢が  
歯みがきをしなきゃいけない。言わなくても、歯垢が  
歯みがきしなきゃいけない。言わなくても、歯垢が

毎日目標を定めてがんばる。  
保健給食委員会の人の話を聞いて、  
歯みがきが大切だと思えたからこれからも、  
歯みがきは、しっかりと!  
お話を聞いてくれてありがとう!これからも心がけよう!  
**5年**

おうちのつからコメント  
目標すべて達成!よくがんばりました!!  
歯みがきばつり週間が終わっても続けられるといいね!

朝昼夜歯をみがいた。僕は特に虫歯に  
なりやすいから毎日歯をみがこうと思った。  
**5年**

おうちのつからコメント  
虫歯にならないように、朝昼夜いねいにみがこう!

おさよるはできてるからこれからは  
きらキラくちをはがらんぼります。  
がんばれおさよるっから  
みがきました!  
**3年**

おうちのつからコメント  
前までは、みがきのことがあったけれど、  
今では、おさよる前には自分でしっかりと歯を  
みがきのことが、いねいを見ることができるようになりました。  
これから、がんばらね。

ちゃんとみがきのことを考えたらいっつもより  
きれいに歯をみがけたからうれしかったです。  
**3年**

おうちのつからコメント  
1本1本しっかりとみがきに、果して歯をみがこう!!

毎日フロスを使って、歯と歯の  
間のしこうをとるのをがんば  
りました!  
**6年**

おうちのつからコメント  
毎日「かみず」でいねいに歯みがきを続けると大人には  
健康な歯でいられますよ。時間が経つと歯が倒れて、  
時もあるかも知れませんが、歯を使う大切は歯を  
頑張りましょう!!給食後もハミガキでしっかりと  
頑張りましょう!!

毎日歯みがきできた。  
いねいにみがけた。  
デンタルフロスを使うこともできた。  
**6年**

おうちのつからコメント  
毎日いねいにみがけていたね!  
みがきに「かみず」フロスを使って、これからは虫歯  
をいねいにしよう!

はをかみかみで一本ずついねいにみがきました。  
むしはかないよ。けんこうだよ。ときいたの、  
もがんばりたいと思います。  
**3年**

おうちのつからコメント  
いつも以上に、かがみを見ながらいねいにみがけています。  
朝ごはんの後もこれからはできると思います。

おくは「まて」とちゃんとみが  
た。こまめにやらないと  
歯がきはんぼり。  
**3年**

おうちのつからコメント  
歯はたいせつだからきちんと毎日  
みがいて下さい。

歯みがき大会で歯ブラシの使い方とデンタルフロ  
スの使い方が分かったのでその矢口言葉を生か  
して歯みがきが毎日できました。  
**6年**

おうちのつからコメント  
高学年になり、歯みがきもしっかり出来るようになりましたね。  
委員会の話を聞いて、3D「歯みがきkids」を見て、デンタルフロ  
スも使ってしっかりとみがけているので、これからは虫歯を  
頑張りましょう!!

歯ブラシでみがききれない部分は、歯のすき間  
ということがよく分かりました。  
歯と歯の間は、デンタルフロスを使い歯垢  
おとすことが出来る、ということがよく分かりました!!  
来年度定期検診日に歯医者さんに行こうと思いを  
**6年**

おうちのつからコメント  
歯医者さんに行きたいけど  
いねいに  
きちんと毎日食後に歯を磨くことと歯医者さんで  
しるべしね!!