

ほけんだより

令和5年7月3日 NO. 4
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

7月の保健目標『夏を元気に過ごそう』

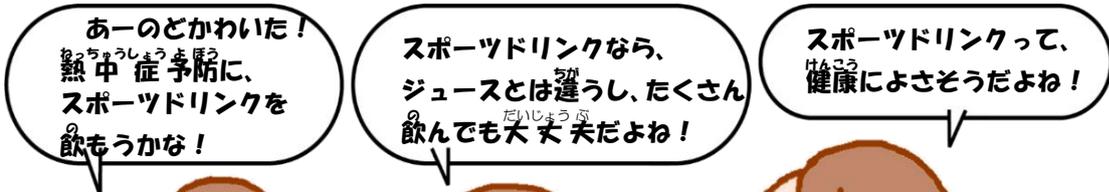
梅雨の合間の晴れた日には、夏を感じるようになってきましたね。
上手に水分補給をしながら、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



せいりょういんりょうすい の ちゅうい 清涼飲料水の飲みすぎ注意!

清涼飲料水は、糖度10%程度のもものが多く、500ミリリットルのペットボトルの中に40~60グラムの砂糖が入っています。みなさんが1日にとってもよい砂糖の量は約20グラムなので、ついとりすぎてしまうことが多くなります。

砂糖をとりすぎていませんか?



スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています!
運動をしてたくさん汗をかいたときは、体の中の塩分や糖分が汗と一緒にでてしまうので、スポーツドリンクを飲むのもいいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでいると、砂糖のとりすぎになってしまうので、注意が必要です。



汗をたくさんかく生活で元気に!

汗が体温を調節してくれるので、暑いのに汗をあまりかかない人や、汗をかきたくないといっていつもエアコンのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくことが苦手になっているかもしれません。

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう!

まいにちすこ からだ うご
毎日少しずつ体を動かす



あせ れんしゅう
汗をかく練習をする

すいぶん
水分をたくさんとる



あせ すいぶん
汗のもとになる水分をとる

ぬるめのお風呂につかる



あせ しゅうかん
汗をかく習慣をつける

水分を上手にとろう!

うんどうちゅう
運動中はこまめに
すいぶん ほきゅう
水分補給をする



かる うんどう はじ
軽い運動から始めよう

すこ ずつ わ の
少しずつ分けて飲む



いっかい の りょう
1回に飲む量は200mlくらいまで

みず ちゃ の
水やお茶を飲む



さとう と き
砂糖の取りすぎに気をつけよう

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日や睡眠不足や風邪ぎみなどの体調不良も熱中症になりやすいので、とくに気をつけましょう。



はくち けんこうしゅうかん とりくみほうこく 歯と口の健康週間」の取組報告

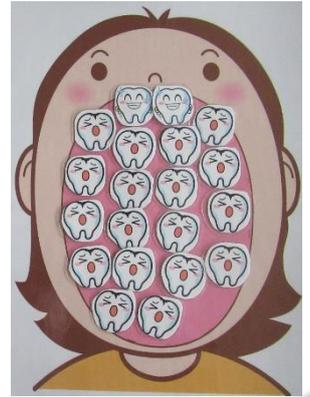
はくち ずが 歯と口の図画ポスター

まにし こぜんいん
馬西っ子全員
と
で取り組みま
した。1階
ろうか けいじ
廊下に掲示し
てあります。



の 自指せ むし歯ゼロ!

は ちりょうじょうきょう
歯の治療状況がわかりま
す。5月の歯科健診でピンク
がっ し かけんしん
の疾病通知をもらった人は、
しっぺいうち
早めに治療をしましょう。
ちりょう
治療がおわると、歯のイラス
トが笑顔に変わります!



は 歯ブラシ点検 (毎月1回実施)

は けさき じょうたい ばあい
歯ブラシの毛先の状態がいい場合は「OK」シール、そ
ろそろ ころかん じき がきている場合は「交換」シールを、保健
ファイルに貼ります。「交換」シールだった人は、新し
いものを用意してくださいね。

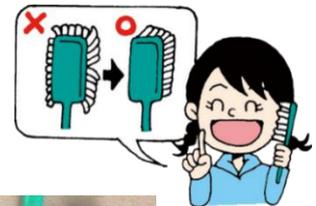


OK シール



交換シール

<よい歯ブラシ>



おお
毛先と大き
み
を見ています。

しょうにんずう は 少人数歯みがき指導

し かけんしん
歯科健診で、むし歯やCO、歯肉・歯垢
にチェックがあった人を対象に、保健室
にて休み時間に個別に歯みがきテスト
（カラーテスト）を行っています。
じぶん は
自分の歯にあったみがき方、みがきの
こしやすい部分をj確認しています。



は 歯みがき隊

うんどうほけんいんかい じどう はみがきたい
運動保健委員会の児童が、「歯みがき隊」
として、各教室で歯みがきのコツを伝えま
した。給食後には、クラスごとに歯みがき
きゅうしよくご
タイムを設けています。毎日、忘れずに歯ブ
らシを用意しましょう。



1年 < **はの おうさまをまもろう** >

おく **は**のみがき方 < **かた**よこからみがき >
ちゅうしん **がくしゅう**
を中心に学習しました。



2年 < **まえば 前歯をピカピカにしよう** >

まえば **かた**のみがき方 < **さんめん**みがき >を
ちゅうしん **がくしゅう**
中心に学習しました。



3年 < **は 歯によいおやつをえらぼう** >

はにつきやすい
おやつ、つきに
くいおやつがあ
ることを知り、
むし **は**になり
にくいおやつのえ
らび方について
がくしゅう
学習しました。



4年 < **まにし 馬西っ子 かみかみ大作戦** >

あくりよくそくてい **く** 握力測定を、**とき** 食べ **くち** 食べた時と **あ** 口を開け
とき た時で **ひかく** 比較したり、**そしゅくり** 咀嚼力判定を **はんてい** したり
して、よくかむとよいことについて **がくしゅう**
学習しました。



5年 < **しにくえん 歯肉炎** >

じぶん **しにく** **かんさつ** 自身の歯肉を観察し、**しにくえん** 歯肉炎のチェック
と、カラーテストで **のこ** みがき残しが **ないか** ないか
かくにん 確認しました。



6年 < **めざ 目指せ！フラーケゼロ！** >

こうくうない **さいきんりょう** 口腔内の細菌量チェック (RDテスト)
と、自分の歯並びに **あ** 合わせた **かた** みがき方
についてカラーテストを **じっし** 実施しました。

