

# ほけんだより 7月

令和元年7月1日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第4号



梅雨の時期は、ムシムシして暑いですね。汗もたくさんかきますね。汗をかいたら水で洗ってタオルでふいたり、服の下に下着を着たりして、ベタベタしないよう皮膚を清潔に保ちましょう。さわやかに過ごせるよう工夫して、毎日楽しく健康に過ごしていきましょう。

## 7月の保健行事予定



### 7月の保健行事予定

日にち	学年	注意事項
7月4日(木)	1年・なかよし2組・ 2年・3年・5年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。 頭の上や後ろで髪の毛を結ばないよ
7月5日(金)	4年・なかよし1組・6年	に、注意しましょう。

## 熱中症に気を付けよう!



高温で湿度の高い場所で起こる急性障害です。汗をかくことで、体の中の水分・塩分が失われて脱水症状になります。熱くなった体温の調節ができず、めまい、倒れる、頭痛、吐き気、顔色が悪くなる、などの症状が起きます。

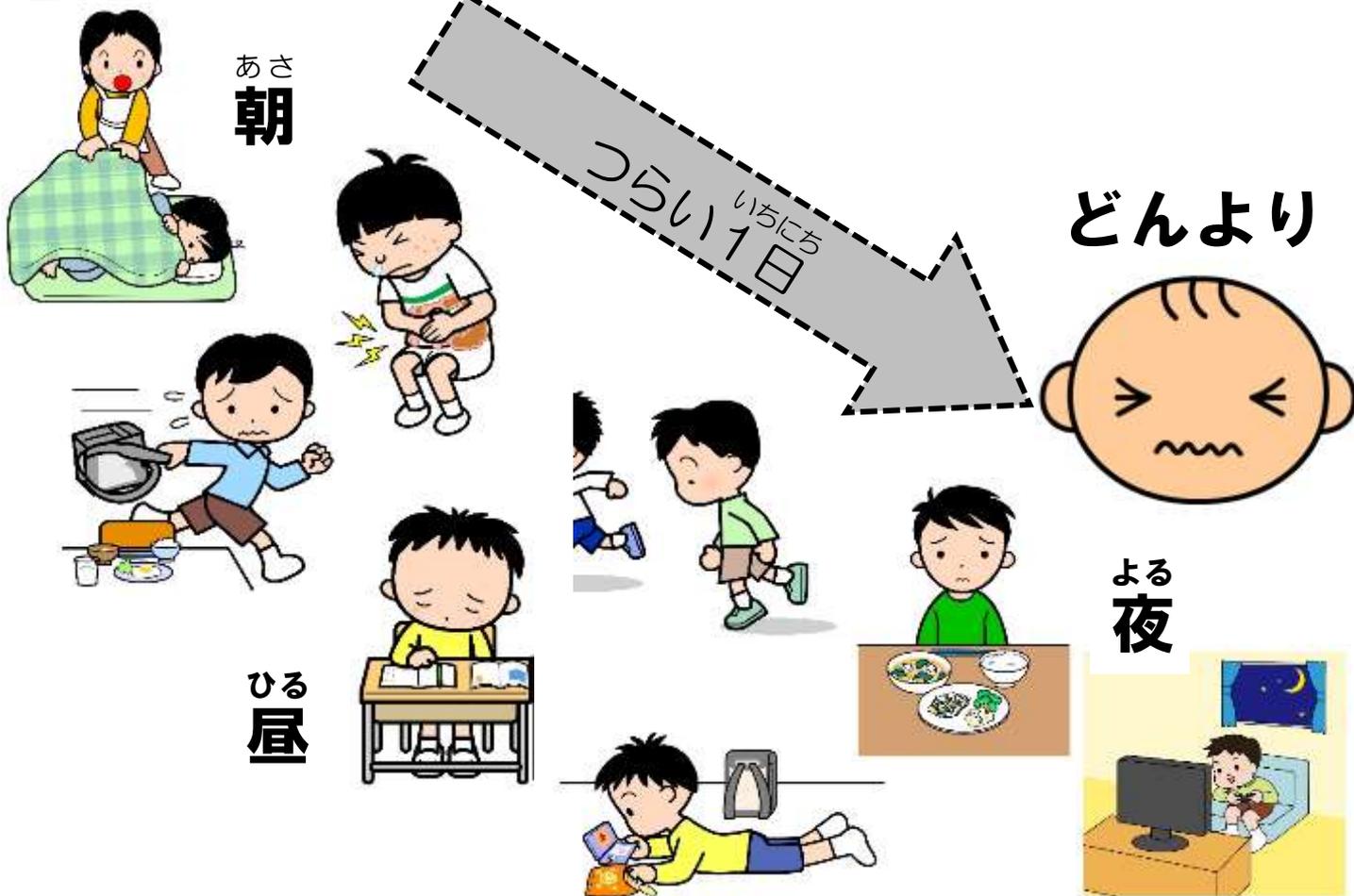
### 熱中症を予防しよう

<p>1 運動するとき は、こまめに休 けいをとる</p>	<p>2 屋外では、ぼ うしをかぶって 直射日光をさ ける</p>	<p>3 十分に水分補給を する(運動前、運動中、 運動後)汗で失われた 塩分を補給する</p>	<p>4 体調が悪い ときは無理に運 動をしない</p>
---------------------------------------	---	--	--------------------------------------

がっ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

きそくただ せいかつ  
「規則正しい生活をしよう」

はやね はやお あさごはん はいべん まいにち まいにち けんこう げんき す  
早寝・早起き・朝ごはん・排便は、毎日できていますか。毎日を健康で元気に過ごすには、決  
まった時間に、決まった行動をし続けていくことが大切です。ニコニコで過ごせるようにがんば  
りましょう。



# は くち けんこうしゅうかん と く ほうこく 歯と口の健康週間 取り組みの報告

6月に「歯と口の健康週間」がありました。一生使う、大切な歯と口の健康づくりについて、みなさん一生懸命取り組みましたね。歯と口を健康にするのは、自分です。これからも、自分の行動で、歯と口の健康を守っていきましょう。  
各クラスで取り組んだことや、運動保健委員が活動したことの一部を紹介します。

## \* 歯みがき教え隊 \*

運動保健委員が各教室へ行き、歯ブラシの正しい持ち方、前歯の裏側、奥歯のみがき方を教えました。

歯みがき体操の曲に合わせて、しんけんには歯みがきをすることができました。



## \* 図画・ポスター \*



全員が図画・ポスターを描きました。どの作品も素敵な作品です。「細かく歯みがき」「食べた後は歯みがき」「歯は一生大切」「歯みがきするとスッキリ」など、素晴らしいスローガンやメッセージも描いてくれました。

みなさん、図画・ポスターのように、歯をきれいにみがいていきましょう。

## \* 歯っぴークラブ \*

運動保健委員が歯垢を赤く染めるお手伝いをし、給食後の歯みがきがしっかりできているか確認しました。赤く染まった歯垢を歯みがきで落とし、歯をピカピカにしました。



## \* 歯・口の健康啓発標語と歯の目標 \*



全員が標語と目標を考えました。自分の目標が達成できたら、絵カードを貼れるようにしました。参加してくれた人、ありがとう。

標語は、「いい歯の日（1月8日）」に合わせて掲示する予定です。

## \* 歯と口の健康についての学習 \*

各学年で、カラーテスターを使い、歯と口の健康についての学習を行いました。みさんの口の中では、子どもの歯から大人の歯へ生え変わっています。生えたての歯は柔らかく、むし歯になりやすいです。学習したことを生かして、歯みがきをがんばりましょう。

