

# ほけんだより 7月

半田市立岩滑小学校  
令和6年度7月号

## ただ せいかつ 7月の保健目標 きまり正しい生活をしよう

気温が高い日が続き、熱中症が心配される日が増えてきました。もうすぐ夏休みです。外で元気に体を動かすことも大切ですが、気温や暑さ指数をチェックし、自分たちで健康管理をして過ごせるとよいですね。休み明けに元気いっぱい登校できるよう、夏休みを有意義に過ごしましょう。

### 治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとやすい休みのうちに検査・受診をして治療をしましょう。治療が済んだら学校へ「受診の結果」も出しましょう。

### 食生活を見直そう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防のため3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子の食べ過ぎやジュースの飲み過ぎには気を付けましょう。

### すいみんを見直そう！

休み中に生活リズムが崩れてしまうと、2学期から体が辛くなってしまいます。休みの日こそ早く寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



## 基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

## だい かい がっこう ほけん い いんかい 第1回 学校保健委員会

株式会社明治から講師の方に来ていただき、「水分補給を見直そう！」というテーマで4～6年生が参加しました。熱中症予防のためにも水分をこまめにとることが大切だと学びました。また、食事にもたくさんの水分が含まれていることが分かりました。暑い夏は汗をかき、体から出る水分の量が多いです。喉がかわく前に、水分をとみましょう。



### かぶつせんこう フッ化物洗口について

6月から1年生でもフッ化物洗口が始まりました。今年度は1～4年生が週に1回フッ化物でぶくぶくがいをしています。味が苦手…という子もいますが、フッ化物には歯を守ってくれる働きがたくさんあります。

#### 〇おし歯のなり始めを治す

酸によって溶け出した歯の組織を、元通りの状態に戻します。

#### 〇歯の表面を強くする

歯の表面のエナメル質という部分が酸に溶けにくいようにします。

#### 〇おし歯きんの働きを弱める

むし歯きんが歯を溶かそうとする働きを弱めます。



### まちがいさがし(7こあります)

答えは保健室に貼ってあります。

