

# ほけんだより 7月

3. 7. 1  
岩瀬小  
保健室

蒸し暑い日が続きますが、暑さはこれからが本番です。

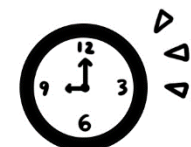
マスクと過ごす夏は2年目です。油断せずに、感染対策に加え、熱中症対策もしっかりしていきましょう。また、熱中症予防には、規則正しい生活や栄養バランスのよい食事も欠かせません。早寝・早起き・朝ごはんを暑い夏を乗り越えましょう。

## 保健目標



## 夏を元気に乗り切ろう

### ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン!



すいみん  
睡眠をとる



あさ た  
朝ごはんを食べる



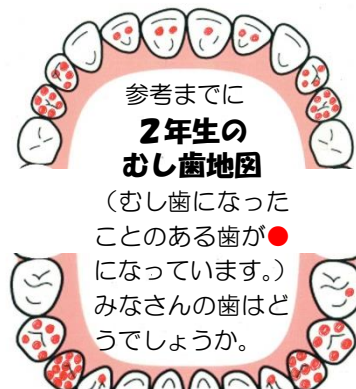
すいぶん  
水分をとる

## 夏休みの宿題★カラーテスト

保健室からの夏休みの宿題として、しっかり歯みがきができているかどうか確認するために、カラーテストをしてもらいます。(3~6年生)

自分のみがき残り部分がどのようにみがいたらきれいになるか、考えてほしいと思います。

- ①赤い綿棒で歯のすみずみまで赤くぬる
- ②水をコップに入れて、1回だけうがいをする
- ③赤くなったところを赤鉛筆で記録する
- ④みがく



みなさんの歯はどうだろう?

## 第1回学校保健委員会開催しました

6月16日(水)に学校歯科医 江森 崇様を講師に「新型コロナウイルス感染症と子供たちの生活習慣」という題で講話をいただきました。

感染予防①粘膜(目・鼻・口)を触れない

②免疫カアップ

免疫カアップ方法①よい菌を摂る(納豆、ヨーグルト、キノコなど)

②低体温の改善(筋肉量を増やす、血行促進作用のあるにんにく・ニラなどを食べる)

③自律神経の働きを安定させる

健康は歯から; 口の中に悪い菌が多いと悪い菌が入ってきたときに免疫系の細胞が働かない。なので歯みがきをしっかりとしよう!



## 生活習慣アンケートへの御協力ありがとうございました

裏面にアンケート結果の一部を載せました。基本的な生活習慣は、子供たちの健やかな心と体の成長には欠かせないことであり、それを小学生のうちに確立させることはとても重要です。

平日4時間以上ゲームをしている児童が心配です。おうちの人や上の兄弟がゲームを無制限にしているから、小学生も無制限にゲームをするというのは、体への影響が違ふと思います。小学生は心も体も成長期にあります。時間やルールは保護者が管理しましょう。

## 2つの線を描いて 7つのま ち が い を さ が そ う !



スマホやゲームは  
使う時間を決めよう



スマホやゲームは  
使う時間を決めよう



まちがいさしの  
答え

