



いよいよ^{なつほんばん}夏本番ですね。
暑い^{あつ}の嫌^{いや}だなあと思う^{おも}かもしれませんが、夏^{なつ}にしかできない遊び^{あそ}や、
おいしい^た食べ物^たもたくさんありますよ。



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

★^{なつ}夏^{けんこう}を健康にすごそう★

もうすぐみんなが楽しみにしている夏休み^{なつやす}ですね。体調^{たいちよう}を崩^{くす}してしまっ^{おも}ては思い切^き
り楽しむ^{たの}こともできません。・・では、健康^{けんこう}に過^すごすにはどうしたらよいでしょう？

ズバリ！「早寝早起き朝ごはん！」



あとは、熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつける・クーラー病^{びよう}に気^きをつける・ゲームのやり過ぎ^すに気^きを
つける・冷たいものばかり食^たべたり飲^のんだりしない・・などいろいろあります。

みんななら何^{なに}に気^きをつけることができるかな？考えてみよう！

あつ ほんばん ねっちゅうしょう ふせ
暑さ本番！熱中症は防げるよ！

熱中症^{ねっちゅうしょう}は気^きをつけていればほとんど防^{ふせ}ぐことができるそうです。ひとりひとりが気^きをつけよう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう 熱中症



基本は無理^{きほん むり}をしない。
のどが渇^{かわ}く前に水分補給^{すいぶんほきゅう}。

いちょう き のうてい か 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}など
冷たいもの^{つめ}のをとりすぎない。

れいぼうびよう 冷房病



冷房^{れいぼう}のタイマーを上手^{じょうず}に
活用^{かつよう}して冷えすぎ^ひに注意^{ちゅうい}！

4月から始まった健康診断が終わりました。
みなさんに伝えたいことを、学校医の先生と学校歯科医の先生に聞いてみました。

おしえて！おいしゃさん！

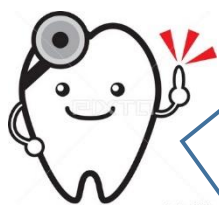
【お医者さんより】

熱中症をふせぐには、
したらいいですか？
自分でも気をつけること
できますか？

熱中症をふせぐためには、ぐっすり眠ってほしいです。
早く寝ることも大切ですが『朝すっきり起きること』に気をつけると自然と夜にねむたくなるリズムができますよ。朝すっきり起きるコツは『よくかむこと』。ご飯をよくかんで食べると脳が早く目覚めますよ。



健康診断は元気にすごすためにやるんだね。
そのために、早めにお医者さんや歯医者さんに行ったり、生活リズムに気をつけたり、歯みがきをしっかりしたりすることが大切なんだね。



【歯医者さんより】

歯科健診では「歯こう」や「歯石」のある人が多いのが気になりました。知らない間に口を開けたままになっていませんか？
口の中が乾燥して汚れがこびりついてしまいますよ。あごの形も変わって、歯並びも悪くなってしまう。口の健康は、顔の形や姿勢にも関係するので大切にしてください。

『にじいろレストラン』という絵本をプレゼントします。
甘いものだけでなく、いろいろな食べ物を食べることは、体だけでなく心の栄養にもなるんだよ、というお話です。

*** えほんは、ほけんしつにおいてあります。みにきてね。**

【保護者の方へ】

＜健康診断のお知らせについて＞

健康診断で異常が見られたお子さまには、受診のお知らせの用紙を配らせていただきました。受診がまだのご家庭は、なるべく早めに通院していただくようお願いします。病院にて用紙に記入してもらい、学校へご提出ください。

学校歯科医の甘粕洋一先生より食育の絵本を寄贈いただきました。低学年の子にも分かりやすい内容の絵本です。保健室にありますので興味ありましたらお声がけください。貸し出しいたします。