

ほけんだより 7月号

例年より梅雨入りがおそく、ジメジメした日が続いています。ジメジメした日は、気温が高くなっても熱中症になりやすいです。水分ほきゅうをこまめにするようにしましょう。

今月のほけんもくいよう
熱中症を予防しよう

6月 元気アップカードの結果

6月	3日間クリアした人の数 (人)			クリア回数平均 (回)					
	歯みがき朝	きゅうしよくうがい	歯みがき夜	歯みがき朝	きゅうしよくうがい	歯みがき夜	増減	増減	増減
1ねん	47	52	56	2.59	-0.09	2.79	+0.03	2.95	+0.07
2年	59	57	60	2.86	+0.08	2.86	-0.03	2.92	+0.02
3年	37	41	42	2.86	+0.09	2.93	0.00	2.98	+0.07
4年	42	40	44	2.89	+0.20	1.96	-0.58	2.98	+0.07
5年	38	30	44	2.78	+0.01	2.18	-0.16	2.98	+0.05
6年	35	34	37	2.87	-0.03	2.21	+0.26	2.97	+0.05

元気アップカードのふりがえり

- 【1年保護者】いつもできていることですが、より意識をして楽しく取り組むことができました。
- 【2年生】おくばをよくみがけていたので、まえばを上手にみがけるようになりました。
- 【3年生】デンタルフロスをもっと使いたい。
- 【4年生】給食後のうがいをてきとうにやらずに、しっかりやることを心がけました。
- 【5年生】朝しっかり時間をとってみがくことに気を付けて生活しました。
- 【6年生】親知らずがあるのでそれを絶対にむし菌にしない。

健康手帳をお返します

- 健康診断の結果 1~3年 5ページ
4~6年 3ページ
- 体力テストの結果 4~6年 24ページ

歯科検診の結果をお知らせします!

むし歯なしの人 214人

むし歯ありの人 30人

むし歯があたが治りようした人 45人

歯こうあり 46人

歯肉炎 53人

3か月に1回は
歯科クリーニングへ

裏表紙内側に
押印して
提出してください

提出締め切り 7月8日(月)

夏のかぜに ちゅうい!!

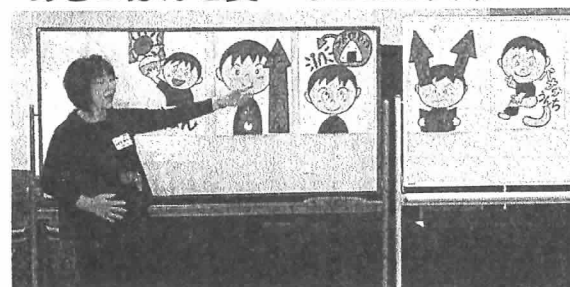
6月中旬から、急な発熱(38.0℃以上)や腹痛・おう吐で早退する人が増えています。水泳の授業も始まったので、体調管理をしっかりしましょう。

上着で体温調節
→ハンカチでふく

第1回学校保健委員会を行いました

6月10日(月)の2・3時間目に、1・2年生を対象に学校保健委員会を行いました。今回は食育クラブぐーGoo!さんにお越しいただき、食べることの大切さを、劇や歌を交えて教えていただきました。

1 あさごはんを食べることは大切



【朝ごはんを食べるとこんなよいことがあるよ】

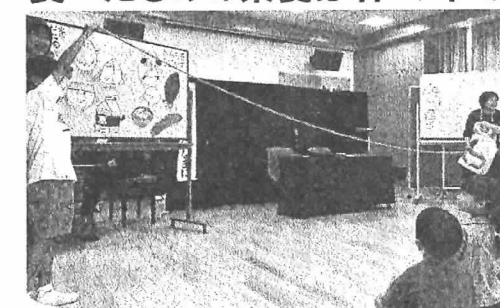
- (1) 体温が上がる
- (2) ブドウ糖が脳のエネルギーになる
- (3) 集中力や記憶力が上がる
- (4) バナナうんちが出る

2 栄養の赤色・黄色・緑色の食べ物~おしよくじチャチャ~



手拍子
しながら
歌いました

3 食べたものの栄養は体の中で吸収される



食べ物は、のど・食道を通過して、胃の中に到着します。食べ物は胃液でドロドロ・ベタベタにされ、小腸に送られ、小腸で栄養が吸収されます。小腸の長さは子どもで4~5mもあります。栄養が吸収された後の残りかすと大腸の中の菌がうんちに変わり、体の外に出されます。

4 バナナうんちを出すためには



- バナナうんち...いいうんち。
- コロコロうんち...悪玉菌が多いうんち。野菜や運動などが足りない。
- びちびちうんち...病気のサイン。冷たいものの食べ過ぎに注意。

【1・2ねんせいのふりがえり】

- ・ いろんなたべものをたべてみます。
- ・ すききらいせずたべないと、たべものがかわいそう。
- ・ たいようのひかりをあびながら、あさごはんをたべるようにします。
- ・ ぜん玉きをいっぱいつくろうと思った。

