



ほけんにより 7月

令和5年7月3日
さいたま市立中島小学校 保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時季なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいといわれています。うなぎや梅干し、^う瓜（きゅうりやすいか）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気に夏を過ごしていきましょう。



健康診断へのご協力 ありがとうございます



4月から行ってまいりました健康診断が、全て終了しました。提出物を含む健康診断へのご協力ありがとうございました。

学校での健康診断は集団検診のため、スクリーニング（疑わしいものはすべてチェックするというやり方）となっています。そのため、「**結果のお知らせ**」が届いた場合でも、必ずしも「病気」「異常」というわけではありません。病院では「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。

しかし、病気は早期発見・早期治療が大切です。「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに医師の診察を受けていただきますようお願いいたします。

「結果のお知らせ」につきましては、受診や再検査が必要な児童には連絡しました。**連絡がない場合には「異常なし」**ということですのでご承知おきください。



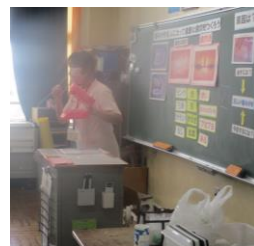
歯みがきの学習をしました

6月の歯の健康月間では、たくさんの取組を行いました。子どもたちが今後も歯や口の健康を保てるよう、継続的な歯みがきや歯科の定期検診等、ご家庭でもご協力をお願いします。

歯科学級指導（1～4年生）

歯科巡回指導（5年生）

歯みがき大会（6年生）



★ 今日の学習で わかったことを かきましよう

しかり三歯みがきや毛先みがきをなく
ちな、と思いました。

これからの目標を書きましよう

歯と歯の隙目をしっかりみがくこと。

★ 今日の学習で わかったことを かきましよう

歯みがきはだいたいしたから
これからほもつちゃんといまみがき
しよう、おもいました

★ 目わり はのびがりのあてを かくましよう

今日からはみがきを三分かることをやっ
歯のけんこうを、そかたてたいです。

★ 自分の はみがきのめあてを かきましよう

今日から三めんみがきをめあてに
しまお。

わかったことや、感じたことを書きましよう

いつも歯みがきを早くかてしてしまうけれど、さいに
ラークに色をつけてやったら、かえる力があちたので、これ
からはかえる力がでしついで、あ

わかったことや、感じたことを書きましよう

・思ったよりラークが多くて、少し反省しました。
・歯肉に新しい歯にみがき残しが多かったです。
・正しい歯みがきマラークが、そり落とさざる良かたです。



今月の保健目標：
夏を健康に過ごそう



じどうのみなさんへ ~おうちの人と よみましょう~

ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行っってはけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。