

7月 ほけんだより

春日部市立宝珠花小学校 保健室

暑い夏がやってきました!

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症には注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外あそびをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

歯と口のクイズ大会!

全問正解者には、保健給食委員会からカードをプレゼントしました!



なかよしふれあいタイムに保健給食委員による歯のクイズ大会を行いました。



全部で8問出題!
特に難しかった問題は、歯は鉄よりかたい?○か×か。
みなさん答えは覚えていますか?

6月4日~10日は、歯と口の健康週間でした!

すてきなポスターと標語をありがとうございました!



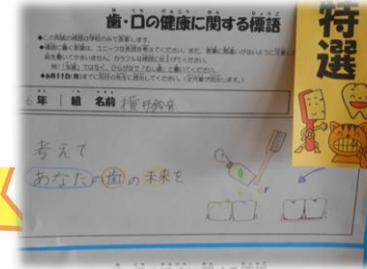
歯と口のポスターコンクールに出品される作品



1年 瀬戸 碧さん

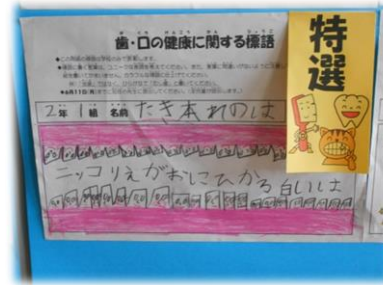
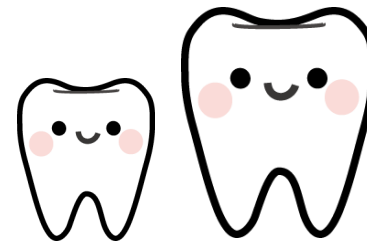


6年 中田 玲慶さん



6年 横井 鈴音さん

「考えて あなたの 歯 の未来を」



2年 滝本 れのはさん

「ニッコリエがおに ひかる白いは」

校内コンクール

金賞【標語】

- 1年 阿部 愛加さん
「しっかり みがいて バイバイキン」
- 2年 関根 香乃さん
「はがキラリ えがおもみらいも ひかてる」
- 3年 中田 凜音さん
「みんな うれしい むし歯0」
- 4年 栗原 志歩さん
「食べ物を 食べたら 歯をみがこう」
- 5年 宮田 京詩郎さん
「歯をみがき ピカピカ歯 気持ちいい」
- 6年 高橋 東吾さん
「歯をみがき 歯も心も ぴっかぴか」



校内コンクール

金賞【ポスター】

- 1年 秋山 姫希さん
- 2年 宮田 香梅さん
- 3年 福田 龍人さん
- 4年 高橋 潤一さん
- 5年 吉田 早姫さん
- 6年 吉田 日奈さん

汗ってどこから来るの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせい。

★汗をかくのは大切なこと

体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、じつはとっても大切。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。

夏の事故を防ぐために こんなときどうする?

「川に遊びに行こう」と誘われた

- A だまって遊びに行く
 - B 大人に声をかける
- 答えはB。子どもだけで水辺で遊んではいけません。



池にくつを落としてしまった

- A 自分で行く
 - B 大人を呼んで拾ってもらう
- 答えはB。子どもだけで荷とかしよとせずに、大人を呼びましょう。

夏は突然の雨が多く、急に水かさが増えることも。いつも遊んでいる場所でも事故は起きます。事故を防いで、夏を楽しく。

