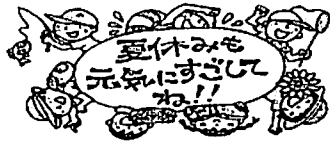


ほけんたより 7月

ほけんもくじょう
 夏を健康にすごそう
 ぼうしをかぶろう

下平川小学校保健室 平成20年7月18日発行
 けんこう なつやす



健康な夏休みにするために・・・気をつけてほしいこと

① からだのために、ジュースはひかえて、お水や麦茶・牛乳をのもう！



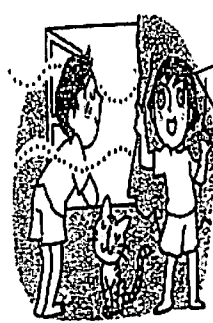
ジュースの中には砂糖がたくさん入っているから、ぎゅーんにからだが疲れやすくなるよ。

② ゲームやテレビは時間を決めて特に夜は、ひかえましょう！



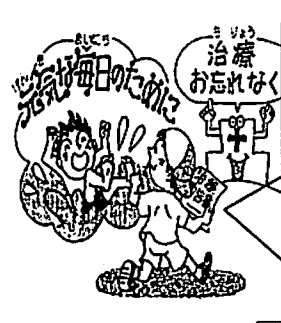
ぼうしと水筒を持って外でからだを動かそう！

③ クーラーよりも、換気をして自然の風で涼しくすごそう！



強い日差しをさげると涼しいよ！

④ まずは、必要な受診・治療をすませましょう！



夏休み中に、まずは歯の治療をすませるぞー！(みんな、学校に知らせてね。)

汗ばむ季節、ハンカチ・タオル持っていますか？

4月から始まった「はちつぼね」では、毎回「はんかち」「ちがみ」を忘れていく人が多くいました。

手洗いあと(トイレの後や食事の前など)の手ふきはどのようにしているのかな？

これからは、汗をたっぷりかく季節です。

出かけるときは、いつもポケットにハンカチ・タオルを！



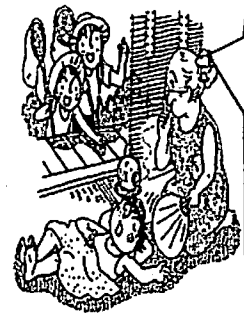
夏休みも夜のはみがきをわすれないでね！

保健室では、6月から夏休みに歯のブラッシング指導をし、1学期で1～3年生のみなさんが勉強を終えました。その中で、よごれのたまりやすいところを知ったり、歯の磨き方などいろいろ勉強しています。

そして特にみんなに歯を守るために、忘れずにやってほしいことを一ついいました。1～3年生のみなさんは覚えていますか？それは、「夜のはみがき」です。

みなさんが寝ている間は、口の中をきれいにしてくれる「だえき」が少ないので、学校から帰って食べたおやつやジュースそして夕ご飯で口の中に入った砂糖はしっかりと口の中に残っていますよ。その砂糖を楽しみにしているのが、むし歯をつくる(歯をとくす)菌です。保健室には、歯がどんどん溶けて、大きい穴のむし歯になった写真があります。とっても痛そうなむし歯です。そうならないためにも、寝る前には口の中を、砂糖がのこっている「ネバネバ」でなくきれいに磨いた「ツルツル」の気持ちのいい状態にして、寝ましょうね！！特に、むし歯になりやすい「奥歯」まできれいに磨いてね！！

動物には汗をかき動物と全くかかない動物がいて、その汗のかきかたは動物によってちがうんだよ。たとえば、ネコは足の裏と肛門の周りから汗が出てるし、カバは赤い色の汗をかき、そして汗をかかない犬は、はげしい息づかいと舌をだして熱をにがしているし、ぞうは、大きな耳でおおいだり、全身に水をかけたりしているんだよ。いろいろな工夫をして体温調節をしているんだね。



いっぱい遊んで、しつかり食べて、くつすりねる。これが健康にすごそうね!!

児童保健だより

平成20年7月16日

下小4~6年生にきました!!

「すきな飲みものなんですか？」




- 1 炭酸飲料
- 2 スポーツ飲料
- 3 お茶

夏を健康に過ごすために 気をつけてほしいことについて調べました~

—の飲みものにはこんなにさとうがたくさん—

コーラ ...54g	ストレートティー 24g
オレンジジュース 40g	カロリーオの飲み物 22g
スポーツドリンク 34g	
野菜ジュース 28g	ファンタ 62g (500ml中)

くさとうをとりすぎると...

- ★むし歯になりやすい 
- ★生活習慣病になりやすい 
- ★かたまる体がたかくなる 

☀ 夏に気をつけたい病気 ☀ 〈プール熱〉

プールでうつることの多い感染症です。むずかしい名前では
咽頭結膜熱といひます。症状は高熱、のどの痛みはれ目のめ血
を予防する術には、手あらいが、プール前後にシャワーをよくあびる。

〈とびひ〉

おせもやし、しん、虫さされ
などによる傷口に細菌が感
染することでおこる皮膚の病
気です。そこをかいた手から
文字どおりに悪い虫がうつ
るにひるが、こいします。

★つめを短く切る



〈冷ほう病〉(クーラー病)

めしたること人間は体温を36.5℃前後に
たもようにして、クーラーの冷気は
よてあせをかきかきかかくなり体温
ちう節がうまくできなくなり、
かある。これか原因で、体うをく
すことさう。まほうするたのホイム

やの温をひくしきすか外の気温のま
5度以内 ぬる時はタイマーを使う。



熱中症とは ☀

暑いかんまうの下(強い日ざしの下、風通しの悪いむし暑い
場所など)ではけい運重かをした目に
おこります。水分や休かを取らずにはけい
運重かを象売 けて、体温温節か
うまくできず汗か出なくなり、
(熱中症の症状)

運動をしていてこの様な体のい常を感じたら
かに休もう。熱中症は命にかかると
もあるんだよ。

- ・頭づう
- ・目の前が暗くなる
- ・体がたかい
- ・のどがかわく
- ・心づうがドキドキする
- ・あしきがもうるうする
- ・体温が40℃以上ある

(予防するために必要な物)

- ① ぼうし 
- ② のみもの(水、お茶) 
- ※ コーラ、ポカリ、サトウ糖、
なまぐさ、はちまき、
はちまき
- ③ タオル、ハンカチ 