

# 保健だより 7月号

ほけんもくひょう すず びょうき  
〔保健目標〕 進んで病気をなおそう

R4. 7. 4

う さとしようがっこう  
卯ノ里小学校



## < 5年生・歯みがきの勉強をしました (6/9) >

DVDを見ながら歯の健康について学びました。

内容 「歯と歯ぐき・毎日の健康を保とう」

- ① 歯肉炎について知ろう
- ② 歯についている「白いネバネバ」の正体は？
- ③ 歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせる？
- ④ ちゃんとした歯のみがき方は？
- ⑤ 大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？



「未来に向かって、歯と自分をみがこう」未来宣言カードを書きました

- いつまでも、きれいな歯でいます。
- たくさん本を読みます。
- ずっとピカピカの歯にします。
- デンタルフロスをしっかり使います。
- 「ありがとう」をたくさん言います。
- 勉強をがんばります。
- 毎日の歯みがきと早寝早起きをがんばります。

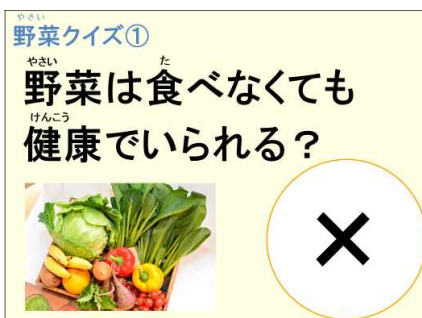


## < 2年生・野菜の勉強をしました (6/22・30) >

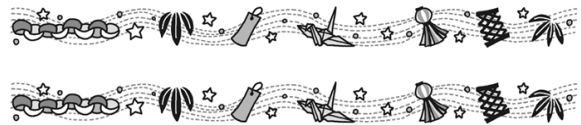
2年生は、「ミニトマト」「オクラ」「ピーマン」「ナス」を栽培しています。毎日水をあげ、大きな実がなるように世話をしています。野菜はそれぞれに栄養があります。いろいろな野菜を食べて、元気にすごしましょう。

【野菜の働き】

- ① 病気から体を守る
- ② おなかのそうじをし、うんちを出やすくする
- ③ はだを強くする
- ④ 目の働きを守る



# 「予防」が大事です 水の事故



この季節、とくに注意をしたい「水の事故」。そのいちばんの原因は「不注意」です。  
海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守り「水の事故」を防ぎましょう。

<p>子どもだけで遊びに行かない</p>	<p>しっかりじゅんぴ運動をする</p>	<p>おうちの人や係員さんの指示を守る</p>
<p>水の中や近くでふざけない</p>	<p>時間を決めて休憩をとる</p>	<p>体調が悪いときは無理をしない</p>

## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

<p>のどが渇く前に水分を補給する。</p>	<p>アイスや清涼飲料水など冷たいものを食べ過ぎない。</p>	<p>冷房のタイマーを上手に活用して、冷えすぎに注意。</p>
------------------------	---------------------------------	---------------------------------

卯ノ里赤十字委員会からのメッセージ

### <夏を健康に過ごそう>

- 水分をこまめにとろう
- 無理をして運動をせず、休けいをとろう
- 冷たいものの食べ過ぎに注意
- 野菜もしっかり食べよう
- 花火は大人と一緒にやろう
- 外で遊ぶときは帽子をかぶろう

- 夏休みも規則正しい生活をしよう
- 睡眠不足に気をつけよう
- 暑いところでは、マスクを外して熱中症予防
- カミナリに注意
- エアコンの冷やしすぎに注意
- 手洗いをしてコロナの予防を続けよう

