

6月

きらきらぼし

清水東小学校 保健室

令和3年6月25日

NO.3

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



体重測定と歯のお話

★6月は体重測定と、歯に関するお話をしました。

学年	内容
1年生	どうして おしばに なるの？
2年生	子どものは おとなのは
3年生	前歯をきれいにみがこう
4年生	歯のはたらきについて
5年生	もっと元気な 歯肉になろう
6年生	歯肉炎と めんえき力



6月保健指導の様子
「歯垢」を顕微鏡で見よう



6月保健指導の様子
ハブラシは細かく動かすよ

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

★ウラもみてね(^^)

「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。



夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

体力測定の1コマ・・・



★熱中症予防のため、息苦しいときや水分補給のときは、人と人の距離をしっかりと保ち、しゃべらないという約束をして、マスクをはずしません。

子どもたちは、マスクをはずすと、絶対にしゃべりません。熱中症対策もコロナ対策もバッチリです！！



保護者の皆様へお願い

《 朝食でみそ汁を 》 朝食で塩分補給をお願いします。熱中症対策にもなります。

日本人は、長い間みそ汁を食べてきました。日本がまだ貧しかったころ、質素な食事でありながら人々が健康でいられたのは、ごはんのみそ汁のおかげだといわれています。みそそのものに栄養があり、具を煮た煮汁ごと食べるため、その具の栄養も一緒にとれる、すぐれた健康食です。



★東っ子のみなさんは、畑で野菜を育てています。「きゅうりがとれたよ」「なすがとれたよ」「水やりに行きます」と、毎日しっかりお世話をしています。夏野菜にもたくさん栄養があります。苦手な野菜があるかもしれないけれど、一口チャレンジしてみてくださいね。

体にいいことたくさん

夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません