

ほけんだより

平成 27 年 7 月 7 日
三原市立南方小学校 保健室
NO. 7



はみがき名人は何人？



先日、口腔検査が終わりました。
結果は・・・

- 1 本もむし歯がなかった人 49人
- 前、むし歯があったが治りようがすんでいる人 33人
- むし歯があった人 30人

はみがき名人は・・・全校で85人でした！

はみがき名人の人には、健康の記録に「シール」をはっています。
確認してください。※健康の記録は7月の体重測定がおわってから配ります。

○ 今回は「はみがき名人」になれなかった人にもまだチャンスはあります。
11月に口腔検査があります。その時までにはいねいに「はみがき」を
する習慣をつけておきましょう！

- むし歯があった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。
- 治りようがおわったら、「返書」を学校まで提出してください。



～保護者の皆様～ < 定期健康診断が無事終了しました。 >

6月末ですべての健康診断が終わりました。
提出物等ご協力ありがとうございました。
医師の診断が必要な児童には「お知らせ」を配布しています。夏休みを利用して
医療機関へ受診していただきますようお願いいたします。



なつ けんこう 夏を健康にすごそう！

7月に入ってくもりの日や雨の日が多く、あまり気温のあがらない日もあるので

引き続き体調に気をつけてすごしてくださいね。晴れた日には外で元氣にからだ

を動かしてリフレッシュを心がけましょう。

つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて！

体を清潔に

むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

晴れ間を大切に

晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。

汗のギモン Q&A

汗にはどんなはたらきがあるの？

おもに体温を下げます。
水分は ① するときに
熱を ② ので、熱くなりすぎないように汗が出ています。
さらに、体の中の ③ も排出されるので、汗をかいたら水分だけでなく ③ もとるようにしましょう。



汗をかかないとどうなるの？

体が暑さにまけ ④ になってしまいます。また ⑤ ところでずっとすごしていると、体がうまく汗をかけなくなっていきます。
暑いからといって、あまり ⑥ にたよりすぎないように生活することが大切です。



キーワード 爆発 塩分 鉄分 熱中症 やけど 夏かせき
すずしい 蒸発 かわいた 冷蔵庫 糖分 しめった エアコン 消滅