

ほけんだより 7月

令和3年7月1日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう。



7月になりました。いよいよ夏本番。これから、暑い日が多くなります。今月の保健目標は“夏を健康に過ごそう”です。どうすれば、暑い夏を健康に過ごすことができるでしょうか？健康に過ごすためのポイントを守って生活しましょう。

考えてやってみよう！ポイント1

すいぶんほきゅう ねっちゅうしやう よぼう
こまめな水分補給で熱中症を予防しよう！



暑い季節、汗をかきますね。なぜ暑いと汗をかくのか知っていますか？汗には、体を冷やそうとする働きがあります。そのため、汗はとっても大切な役割をもっています。しかし、汗は体の中の水分です。よって、汗をたくさんかく暑い季節は、水分不足になりやすいので注意しなければなりません。

学校では、業間休みと昼休みの後、ゴクゴクタイムの音楽を流しています。ゴクゴクタイムの歌詞は、健康委員会のみなさんがつくりました。今年は、マスクをつけて生活している時間が長いので、“のどが乾いた”と感じにくいので、のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

考えてやってみよう！ポイント2

た なつ たいさく
バランスよく、しっかり食べて夏バテ対策をしよう！



暑くなってきて食欲がない…という人はいませんか？1日3食、バランスのよい食事をしないと、エネルギーが足りなくなり、疲れやすい体になってしまいます。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

また、暑い時期は、そうめんや冷やっこ、ひんやり冷えたスイカやアイスなど冷たいものを食べてしまいがちですが、冷たいものばかりでなく、みそ汁やスープなど温かいものも食べることで、夏バテ対策になります。

トイレパトロールをしています！ (健康委員会)

健康委員会では、みんなが気持ちよくトイレをできるように毎週トイレパトロールをしています。トイレパトロールでは、「明るくきれい！使いやすいトイレ」を目標に、出動記録簿にチェックしながらパトロールに努めています！みんなが気持ちよく使えるように、みんなで取り組んでいきましょう。



は ひょうしやう おこな よい歯の表彰を行いました

6月18日（金）の朝会で、よい歯の表彰を行いました。歯科検診時、生えている全ての歯が治療のあともなく、きれいな状態だった47人に「むし歯ゼロ賞」の賞状を渡しました。また、むし歯になったあとはあっても、全て直し終わっていた20人に「よい歯賞」の賞状を渡しました。おめでとうございます。今回むし歯があったみなさんも、歯医者さんで直し終わったら賞状を渡すので、早めに治しましょう。

