

# ほけんだより 7月

令和6年6月28日  
ふじみ野市立三角小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

6月に取り組んだ歯みがきカレンダーの感想には「むし歯にならないように気をつけたいです。」  
「自分で決めた歯みがきの目標ができてよかったです。」「毎日みがいて色がぬれてうれしいです。」  
というものがたくさんありました。これからも歯みがきを続けて、健康な歯と歯肉ですごしましょう。  
もうすぐ夏休みですね。保健室からの宿題は歯みがきテストです。カラーテスターとプリントを  
お配りしますので、おうちの人と一緒にやってみてください。結果を楽しみにまっています。

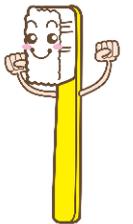


## は くち けんこうひょうご しょうかい 歯と口の健康標語を紹介します!



保健委員会より標語を募集したところ、たくさんステキな標語の応募がありました。昇降口前に  
掲示しますので、ぜひ見てください。10名の作品を埼玉県の標語コンクールに出品しました。

- |      |          |                         |
|------|----------|-------------------------|
| ① 1年 | 杉浦 礼生 さん | 「はがきれい きらきらひかる いいえがお」   |
| ② 1年 | 原 菜和 さん  | 「はみがきで ぴかぴかえがお うれしいな」   |
| ③ 2年 | 永 澗 凛 さん | 「じまだよ キラキラかがやく じぶんのは」   |
| ④ 3年 | 中村 紗楽 さん | 「よくみがき むしばにまけず きれいなは」   |
| ⑤ 4年 | 横田 美優 さん | 「いつまでも はをたいせつに みがこうよ」   |
| ⑥ 4年 | 磯崎 豪志 さん | 「よくかんで じょうぶな歯をつくろうよ」    |
| ⑦ 5年 | 出牛 大也 さん | 「守ろうよ ぴかぴかな歯を 歯みがきで」    |
| ⑧ 5年 | 紅谷 優月 さん | 「むし歯なし おいしく給食 いただきます」   |
| ⑨ 6年 | 遠藤 真代 さん | 「つくろうよ むし歯にまけない じょうぶな歯」 |
| ⑩ 6年 | 高明 美希 さん | 「歯みがきで 笑える今を 未来にも」      |



### 7.8月の保健目標 『夏の健康に気をつけよう』



夏の運動、熱中症にはくれぐれも気をつけて



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる

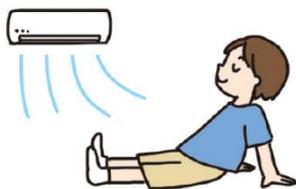


体調がよくないときには  
無理をせず休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えておくことも大切です

# 夏の健康 **○×**クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！

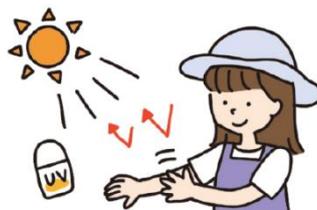


## エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

## 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



## 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

## 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



【答え】**エアコン**:×(暑さに弱くなる) **日焼け**:○ **水分ほきゅう**:×(糖分のとりすぎは夏バテになる) **冷たいもの**:×

## WBGT指数

安全 注意 警戒 嚴重警戒 危険

知っていますか？



学校では暑さ指数をモニターで調べています。危険(指数31℃以上)のときは校庭での運動はできません。放送や外階段に赤旗を立ててお知らせをします。

## おうちの方へ

- 健康手帳が返却されましたら、健康診断結果と成長の記録をご確認の上、保護者印を押して、1学期中に学校にお戻しくくださいますようお願いいたします。
- 今後、暑い日が多くなります。学級で担任より熱中症の指導を行いました。こまめな水分補給や早寝などの規則正しい生活が大切ですので、引き続きご留意くださいますようお願いいたします。