

保健だより 7月

令和7年6月30日
さくら市立氏家小学校

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
けんこう からだ
健康な体づくり!!

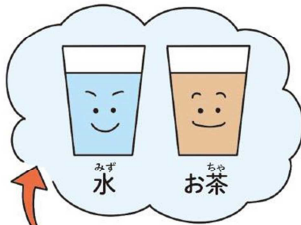


気温や湿度が高く、ジメジメと蒸し暑い日が続いていますね。暑い日は、冷たい物がおいしく感じられ、ついアイスや冷たい飲み物を取りすぎてしまうことがあります。胃腸の働きが弱まり、食欲を低下させてしまうことがあります。バランスのよい食事に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたいかもしれませんが、あまり冷たいものはかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛みやすくなるかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

歯と口の健康～ピカリンのワンポイントコーナー

よくかむための3つのポイント

①ひとくち30回以上かむ。

②食べ物を飲み物で流しこまない。

よくかむと食べ物が細くなり、だ液も出るので飲みこみやすくなる。

③左右両方の歯でかむ。

バランスよくかむと表情筋も豊かになる。

歯と口について知りたい人にオススメ! 「歯みがKids」

体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても大切な時期です。歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツが公開されています。

家族みんなで良い生活習慣を身につけるために、お役立てください。



歯科検診の結果

R7.6.27 現在

(人)

	受検者	むし歯なし	むし歯あり	処置完了者
1年	95	67	15	13
2年	112	69	27	16
3年	111	67	23	21
4年	106	66	18	22
5年	145	77	58	10
6年	107	63	39	5
計	676	409	180	87

歯科医からいただいたメッセージを一部紹介します。

- ・口の中がきれいな子が多いですね。
- ・歯並びを指摘された子が多くいました。おうちの方にも相談してください。
- ・検診を受ける態度も良かったです。
- ・これからも歯みがきをがんばってください。



このページは教育実習生が作成しました。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしよう！

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



なつ やさい 夏野菜もたくさん食べよう



すいぶん 水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



～手のひら冷却～

手のひらには、体温を調節する血管があり、それを冷やすことで体の中心部分の体温を冷やすことができます。熱中症予防に効果的です。



★ひとこと★

みなさんお久しぶりです。6月まで実習生としてお世話になりました大房綾乃です。おぼえていますか？元氣と笑顔がいっぱいの氏小のみなさんと過ごした4週間はとても楽しかったです。もうすぐ夏休みが始まりますね。暑さに負けず、素敵な思い出をたくさん作ってください！

夏の食べ物

です。アジは一年中獲れる魚ですが、産卵前の6月～8月は栄養を蓄えるので、おいしきは絶品！「魚の王様・タイよりおいしい」と言われることもあります。お刺身、アジフライ、塩焼き、なめろう（漁師メシ）…。いろいろな調理法で味わってみるのも楽しいですね♪

