

保健だより

7月

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

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、ついついアイスや冷たい飲み物をと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。

規則正しい生活で
健康な体つくり!!



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。糖分をとりすぎると、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くなるかもしれません、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかもしれません。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。
- 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二部紹介します。

・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。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。

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 なつやさい しょくせい かつ
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、熱中症予防に効果的です。



夏の食べ物

夏の食べ物といえば、何を思い浮かべますか？ トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷり。暑さで火照った体を冷やしてくれる働きもあります。お日様をたっぷり浴びて育った夏野菜のエネルギーを分けてもらいましょう。
夏のお魚おすすめなのは、アジ

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、おいしさは絶品！ 「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、味噌汁（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♪

★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？元気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、素敵なお思い出をたくさん作ってください！

