

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和3年7月6日発行 第5号



7月の保健目標

夏を健康に
過ごそう!

さわやか週間の取り組み

7月のさわやか週間

7月5日(月)～9日(金)

～6月のさわやか週間の結果～

さわやか賞 1・2・3年生

努力賞 4・5・6年生

6月は全ての学年が受賞しまし

た。すばらしい!

1学期最後のさわやか週間も、
全員でハンカチ忘れゼロを自指しま

しょう!

清潔なハンカチを
身につけよう!

出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。

水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。

汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。

木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

夏こそ“みそ汁”で元気に!

いいこと①

栄養満点

みそ汁には、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと②

体を温める

エアコンの効いた部屋にいたり、冷たいものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③

熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が! 暑さに負けない体を作ります。

その夏の過ごし方大丈夫?

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高~!



冷たい
麺類にアイス、
やめられない~!



暑いから
お風呂は
シャワーだけ!



そのままだと... 夏バテ になってしまうかも

からだ
体がだるくなる

しょくよく
食欲がなくなる

きで
やる気が出なくなる

げんきす 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28°Cくらいを目安に!



冷たいものとりすぎや下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



暑間、冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ!



白西むし歯ゼロプロジェクト

ちりょうすみじどう しょうがい
★治療済み児童の紹介★

5年 菅谷 美結さん



こんねんど おしほ せるとう いじょう めざ
今年度はむし歯ゼロ児童90%以上を自指します!

げんざい おしほ
現在のむし歯ゼロ...60名(75.0%)

もくひょう
目標まであと12人!!

しょうず
上手にみがくポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

