

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう！

*裏面には「夏を元気に過ごすポイント」を載せています。

◎食後の歯みがき、前歯を忘れずにみがきましょう！

歯科検診の後、齊藤先生からアドバイスをいただきました。「全体的に歯肉炎が前歯に集中していました。前歯がみがけていないことが原因です。1本1本の歯を意識して、特に前歯を忘れずにみがきましょう。」というアドバイスでした。

特に「口の中がスッキリして気持ちいい。」という感覚に気づけると、歯みがきが習慣になりやすく、歯と口の健康を守ることができます。自分の歯は自分で守る。夏休みは、歯みきを頑張って、歯と口の健康増進に努めましょう。

7月(文月):保健予定



7月 30日(木) : 7月第2号・「保健だより」配付
: 「健康度自己チェック表」の返却

7月 31日(金) : 1学期終業式
: 「健康手帳」の配布

* 8月1日～23日 : 夏休み

8月 7日(金) : 登校日
: 2回目受診票の配布

8月 24日(月) 2学期始業式

8月 25日(火) : 2学期・身体計測(身長・体重)

<連絡>

* 病院受診は家族で相談し、早期に済ませましょう。

* 夏休みは「健康度自己チェック表」の「目標」を守って健康増進に努めましょう。毎日目標が意識できるよう、「健康度自己チェック表」を目につくところ(部屋またはトイレなど)に貼っておきましょうね。

良い歯のコンクール学校代表

- * 3年生 高橋 海音くん
- * 3年生 吉見 紅葉さん

おめでとうございます。

●今年度、歯科医師会では新型コロナウイルス感染症流行のため、「良い歯のコンクール」は中止にしましたが、「良い歯の代表者2名」、「歯と口健康啓発・標語1点」、「歯と口健康啓発・ポスター1点」は、募集していました。後日、学校代表の4人には、歯科医師会より賞状と副賞が届く予定です。

<歯・口健康啓発標語・優秀作品の紹介>

<最優秀標語・学校代表作品>

おめでとうございます。



★2年生 岩井 大乃介くん

「守ろうよ 未来の健康 歯みがきで」

<優秀標語>

☆3年生 ユーナス ジマールくん

「えがおを 咲かそう 自分の歯で」

☆3年生 青木 花鈴さん

「歯みがきで 未来がかわる 8020」

☆3年生 浅見 七海さん

「守ろうよ 毎日みがいて 元気な笑顔」

☆3年生 小金澤 望愛さん

「笑おうよ 今も未来も 白い歯で」

☆2年生 浅川 優心さん

「いつまでも おいしいご飯 キレイな歯」

☆2年生 板垣 花歩さん

「歯と心 どちらもみがいて 明るい笑顔」

☆2年生 須藤 夢彩さん

「さわやかな 笑顔をつくる かがやく歯」

☆1年生 小金澤 慈温くん

「残そうよ 年を取っても 丈夫な歯」

☆1年生 高橋 由莉菜さん

「みがこうよ 未来の自分に じょうぶな歯」

<歯・口健康啓発ポスター・学校代表の紹介>



★2年生
茂木 結衣
さんの作
品に決定
しました。

・全校生徒の作った「歯と口健康啓発標語」と「歯と口健康啓発ポスター」は、保健室前に掲示しました。やる気と、元気の出た作品がありました。

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT

③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT

④お風呂



シャワーですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

睡眠でこころとからだのメンテナンス



疲れがとれる

勉強にしっかり取り組める

朝食がおいしく食べられる

病気になりにくい

やる気が出ない

集中力が下がる

イライラする

肌が荒れる

睡眠不足の時に熱中症がおきやすいです。早寝早起きの規則正しい生活をしましょう。

夏バテ

こんな人は要注意!

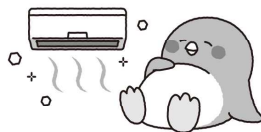
冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか?



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホをしていませんか?

