



7月の保健目標 衣服のせいけつに気をつけよう



清潔な衣服や下着をみにつける！

衣服にはどんなやくわりがあるのかな？

- ①ケガや日焼けをしないために 体をまもる。
- ② 体温のちょうせつをする。

あせをふく！

あせをかいたままにしておく・・・

- ① 体も服も臭いがくさくなる。
- ② からだにあせもがでできる。
- ③ 体がべたべたして気持ち悪い。

などがおこりやすくなります。たくさんあせをかいたときには、かわいたタオルでふき、すぐにおふろに入れないときには、ぬらしてよくしぼったタオルでやさしくふきましょう。

保護者の方へ ～健康票配付終了のお知らせ～

健康診断が終了したため、『健康診断結果一覧』を配付します。必要に応じて御家庭で保管してください。

めがせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

- 赤色** 体(血や肉)をつくる
 - 肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品
- 黄色** 体を動かす力になる
 - ごはん類、パン類、麺類、芋類、油類、砂糖類
- 緑色** 体の調子を整える
 - 野菜、きのこ類、海藻類、果物類

まずは **ちよいとし** からスタート!

例: パンに **ちよいとし**、うどんに **ちよいとし**

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠がたりないと、あせをしっかりかけなくなり、体温のちょうせつがうまくできなくなります。毎日しっかりねむりましょう。

運動不足

運動がたりないと、体力がおちて、熱中症になりやすくなります。朝や夕方などのすずしい時間に散歩をしたり、家の中でできるストレッチなどをしていてもよいですね。

水分不足

夏はたくさんあせをかくので、水分がたりなくなります。こまめに水分をとることもがたいせつです。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

6月27日に6年生が「歯みがき大会」に参加しました！

宇都宮市では、3年生において「歯の健康教室」がおこなわれていますが、6年生は新型コロナウイルス感染症の影響により、十分な「はみがき指導」ができない環境でした。そのため、今回も6年生では「全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯みがきの実践授業をしました。



大会で使うドリルです。自分の歯ぐきのようすを確認し、今の状態や、友達と話し合ったことなどをメモするページがあります。



歯肉炎（しにくえん）と健康な歯をくらべた写真を見て、どこがちがうのかさがしています。



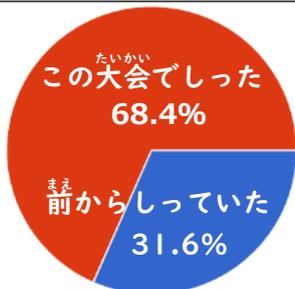
この大会ではデンタルフロスの使いかたも練習します。

ハブラシの動かしかたをDVDや養護教諭と確認し、かがみを見ながら実際にみがいて練習をしています。

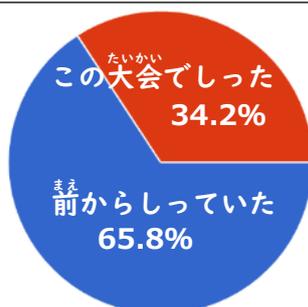


～～～事後アンケート～～～

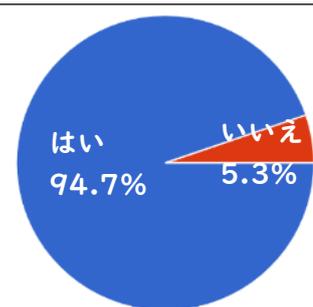
歯肉炎を患っていましたか？
※歯肉炎…歯ぐきの病気



デンタルフロスの使い方を患っていましたか？



今後はデンタルフロスを使ってくると思いますか？



学校歯科医の林先生からフロスについてのアドレス。

フロスは48時間に1回（歯と歯の間に）通すと効果てきです！