



えがお



平成23年7月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

7月の保健目標
夏の健康を考えよう

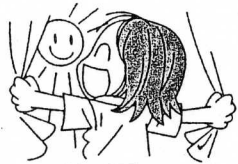
校長 佐久間 俊幸 養護教諭 谷口 聖子



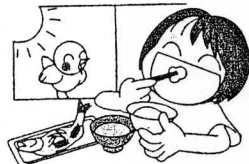
暑さが本格的になる時期になりました。汗をいっぱいかいて元気に遊ぶことは、体にとってもよいことです。こまめに水分を摂りながら、元気に遊びましょう。

また、「朝ごはんをしっかり食べる」「睡眠を十分にとる」等、生活リズムを整えて、夏バテしないように気を付けましょう。

夏を元気に過ごすために！



早寝・早起をしよう！



1日3食、しっかり食べよう！



冷房を使い

すぎないようにしよう！

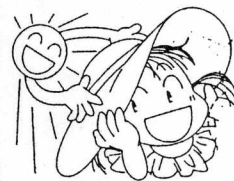


冷たい物を

食べ過ぎないようにしよう！



十分に、水分補給をしよう！



外に出るときは、

帽子をかぶろう！

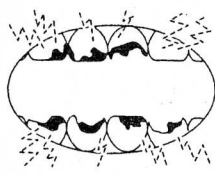
清涼飲料水の飲み過ぎに注意！



● 清涼飲料水をたくさん飲んで、水分や糖分を摂りすぎると・・・



肥満の原因になる。



むし歯がしやすい。



栄養のバランスが崩れ、夏バテになる。



イライラする等、体調が崩れやすい。

※ 水分補給をするときは、さとうの入っていない麦茶やお茶、牛乳を飲みましょう。

なぜ、汗が出るの？

暑いときは外に出て少し動いただけで汗をかきます。服も下着も汗でぬれて、気持ちが悪いと思うことはありませんか。でも、汗は私たちにとって、とても大切な働きをしているのです。

汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動したときは体温が上がるので、汗を出して体の熱を外に逃がし、体温調節をしているのです。こまめに水分補給をしましょう。

● 汗が出るとき…



暑いとき



運動したとき



緊張したとき



辛い物を食べたとき



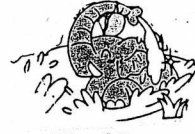
高熱が出たとき



人は汗をかいて、
体を冷やします。



犬は舌を出して、
体温を調節します。



ゾウは鼻で水をかけて
体を冷やします。

犬やゾウには汗腺（汗が出る腺）がないから、汗はかかないんだよ！



よい歯の児童の表彰



先日、むし歯のなかった児童（6年生）14名に、校長先生より賞状が渡されました。この14名は、むし歯がなく、歯肉の状態や歯並びもよい児童です。賞状を受け取った6年代表の西田さんと永盛さんに健康な歯を保つために気をつけていることを聞いたところ、「20分ほど歯を磨く」「給食の後にうがいをする」「磨きにくい前歯の裏や、奥歯もよく磨く」とのことでした。これからも美しく健康な歯を保ってほしいと思います。そして1～5年生も表彰された6年生を手本にし、歯を大切にしましょう。

大澤 理子	小川 大歩	金屋 史菜
小寺 舞	中山 志音	西田 海希
橋本 美憂	村上 竜之介	山来多 恭介
金子 大輝	高橋 葉月	永盛 光音
半田 知可子	村上 優花	—

お願い

定期健康診断と発育測定の結果を記入した「健康カード」をお渡しします。ご覧になりましたら、保護者印を押し、7月10日（金）までに担任に提出してください。もし記入に間違い等がありましたら、ご連絡ください。また、発育等でご心配なことがありましたら、ご相談ください。

