

ほけんだより

うら面もあります
おうちの人といっ
しょに、よみまし
ょう。

児童数

平成29年7月3日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

「小暑」を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は、7月7日です。七夕と同じですね。七夕のかざりをつける頃を合図に、しっかり食べてしっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。



7月のほけん目標

夏を健康にすごそう

1日にどのくらい水を飲むべき？

成人男性が普通に1日生活した場合

失われる水分量	必要な水分量
尿・便 1.6ℓ	食事 1.0ℓ
呼吸や汗 0.9ℓ	体内で作られる水 0.3ℓ
	飲み物 1.2ℓ

飲み物で水分補給をしないと、なんと1.2ℓの水分不足に！
運動などで汗をたくさんかいたときには、もっと水分が必要です。

水分をとりたいポイント

- 入浴の前後
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ
- 運動の前後
(運動中もこまめに)

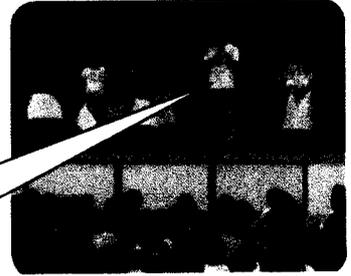
水分補給に良いのは？

普段の水分補給は水やお茶で！

甘い飲み物は糖分のとりすぎが心配。
大量に汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給しましょう。

歯・口の健康をたいせつに！

去る6月8日に、学校歯科医の古田先生が「歯みがき」について、2・4・6年生に教えていただきました。歯みがき指導の様子を紹介いたします。



みなさん、むし歯予防をがんばってください。

◎2年生感想

- ・はみがきのしかたをわかりました。はぶらしのつまさき・わき・かかとがありました。赤い色のところが、きちんとできていないことにきがつきました。
- ・右のおくばがあんまりみがけていないことがわかりました。これからは、右もていねいにみがきたいです。
- ・はぶらしのわきをつかってやったら、きれいになりました。きもちよかったです。



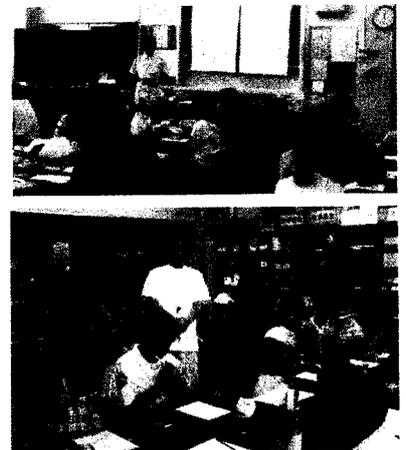
◎4年生感想

- ・正しくみがくには時間がかかるけど、ちゃんとやったら、ししゅうびょうとか、かかんでできるので、これからは、いしきしていきたいと思います。
- ・ししゅうびょうになりたくないと思った。たまに、かがみを見てはみがきをしようと思った。
- ・ふだんは何も気にしないで歯みがきをしているけど、今日歯みがきのしかたや、ししゅうびょうなどのことを教えてもらって、歯みがきの大切さにくわしくなったと思います。これからはむし歯に気をつけてはみがきをしたいと思いました。



◎6年生感想

- ・私は、歯と歯の間があかくなりました。なので、歯ブラシをたてにしてみがきました。そうすると、よごれをしっかりと落とすことができました。これからは、歯と歯の間も意識してみがこうと思います。
- ・下の歯によごれがたまっていたので、これからは、上も下もしっかりみがこうと思いました。みがき方が少し強かったので気をつけたいと思いました。今日わかったことをこれからは、しっかりやっていきたいです。今日は、正しいみがきかたでみがけてよかったです。



保護者のみなさま、道具の準備等ご協力ありがとうございました。

学校では1年に1度の機会ですが、ご家庭でのご指導も引き続きよろしくお願いいたします。