

ほけんだより

NO.2



令和3年6月8日
練馬区立旭町小学校

6月の



予定

9日(水)耳鼻科検診【全学年】

14日(月)聴力検査【1・2年生】

15日(火)聴力検査【3・5年生】

- 耳そうじをすませてきましょう。
- 髪の毛が長い人は、耳が髪で隠れないように、結ってきましょう。



早めの受診をお勧めする場合のみ、検診後、お知らせを配布しています。
すべての健康診断結果は、7月中旬ごろ、一覧にしたものを個別に配付します。

水を飲もう 汗をかこう よく眠ろう！ 体を暑さに慣れさせましょう

熱中症は、気温や湿度が高い中で体温調節がうまくできず、体に熱がこもるために起こります。今からできる熱中症対策として、こまめな水分補給はもちろん、体を暑さに慣らすことも意識してほしいです。暑さに慣れるためには、日頃から適度な運動を続け、汗をかくことが大切です。

自粛生活が続いており、大人も子どもも運動不足になりがちです。睡眠をとる、朝ごはんを食べるなど規則正しい生活を基に体調を十分整え、体を動かすことも意識してみてください。



早起きして朝ごはんを食べよう



軽い運動をして汗をかこう

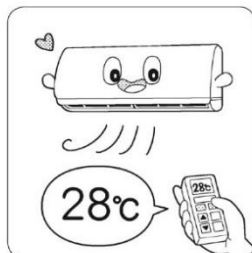


こまめに水分補給をしよう

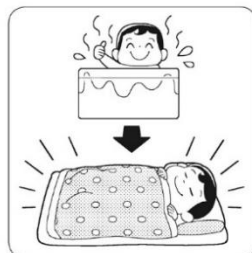
「のどがかわいた。」と思う前にこまめに飲む。



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

シャワーより湯船につかる方がおすすめ。



めざせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1

歯の表面と鉄は、どちらがかたい
でしょう。

- ① 歯の表面
- ② 鉄
- ③ どちらも同じくらいかたい

Q2

むし歯は歯みがきをすればなおる。

- ① なおる
- ② なおることもある
- ③ なおらない



Q3

わたしたちの歯は、一生のうちに
何回はえかわるでしょう。

- ① 1回
- ② 2回
- ③ 3回



Q4

乳歯(こどもの歯)のむし歯は、
ほうっておいてもよいでしょうか。

- ① はえかわるから、よい
- ② なおさないと、だめ
- ③ どちらでもよい

Q5

むし歯になりやすい歯は、どこの
歯でしょう。

- ① 前歯
- ② おく歯
- ③ どの歯もかわらない

Q6

歯みがきをするとき、正しい歯ブラ
シの使い方はどれでしょう。

- ① 大きく動かす
- ② 小さくこきざみに動かす
- ③ すきなやりかたでよい

Q7

乳歯(こどもの歯)からすべて永久歯
(おとなの歯)にはえかわると、歯の
数はかわるでしょうか。

- ① ふえる
- ② へる
- ③ かわらない

Q8

だ液(つば)がたくさん出る人は、
むし歯になりにくい? なりやすい?

- ① むし歯になりにくい
- ② むし歯になりやすい
- ③ だ液とむし歯は関係ない

