

# ほけんだより 7月

令和元年 7月1日  
 練馬区立泉新小学校  
 校長 米田 典子  
 保健室 吉田 祐子

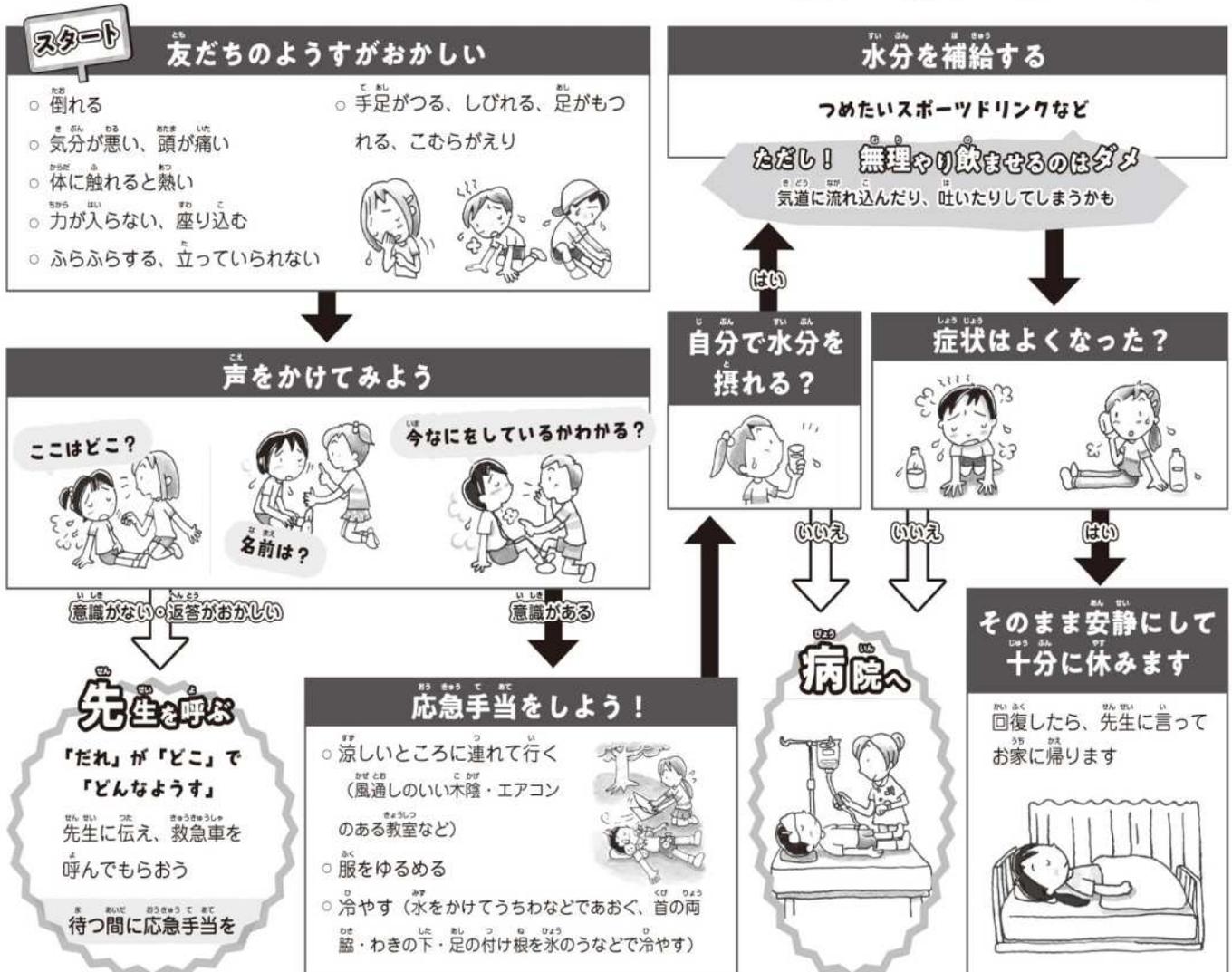
いしがつき のこ 一学期も残りわずか、もうすぐ夏休みですね。なつ やす なつ たの 夏は楽しいイベントも多いですが、あつ たいりよく 暑さで体力 がう ばわれやすく ねっちゅうしょう にもちゅうい にも注意です。のどがかわいたときづ まえ にこまめにみず のの 水を飲む、しっかりとすいみん、 休養 きゅうよう をとるなどして、あつ ま からだ 暑さに負けない体 づくりをしましょう。



7月の

なつ けんこう 夏を健康にすごそう

## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



ねっちゅうしょう  
熱中症にならないためには・・・



ひかげ さゆつ  
日陰で休けいする



すいぶんほきゅう  
水分補給をこまめにする



たいちょう わる うんどう  
体調が悪いときは運動をひかえる



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとる



いち しょく た  
1日3食バランスよく食べる



あせ しゅうかん  
汗をかく習慣をつける

しこうせんしょく  
3,4年生が歯垢染色テストを行いました

6月21日、歯科校医さんと衛生士の方々に来てくださり、3・4年生を対象に歯垢染色テストを行いました。朝歯磨きをしてきたという人も赤く染まっていて、驚いている人が多かったです。

結果は・・・

A	168人中	19人
B	168人中	118人
C	168人中	31人



Aの人は一番少なかったです。このような結果でしたが、今回の授業で汚れの残りやすい場所や正しい磨き方を知ることができたと思うので、これからどのようにしていくかが大切です。毎日鏡を見ながらしっかり歯磨きをして、きれいな歯を保ちましょう！

去年と違う夏休みをしよう

楽しくチャレンジ

**な** にか新しいことを始めよう  
自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみましよう。

**つ** かれたときは無理をしない  
詰め込みすぎると、暑さと疲れでぐたぐたになってしまうかも。

**や** めるのはいつでもできるよ  
何も続かないという人はこれを合言葉に。

**す** きなものを増やそう  
いろんなものに触れてお気に入りを見つけ、世界を広げましよう。

**み** んに会いに行こう  
せっかく遊ぶなら、画面をと通してではなく直接会いに行きましよう。