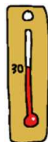


げんきいちばん



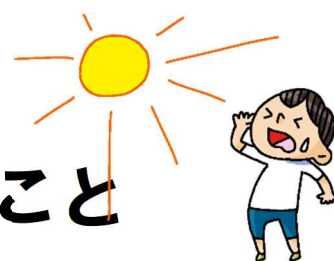
がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
「夏を元気にすごそう」

あつ しつど たか かんきょう かつどう あせ すいぶん びそく
暑い・湿度が高い環境や、スポーツ活動などで、汗をかきすぎて水分不足
たいおん たか からだ しょうがい お
になったり、体温が高くなったりして、体にさまざまな障害が起こることを
ねっちゅうしょう
「熱中症」といいます。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のためにできること



すいぶん
こまめに水分
えんぶん
(塩分)をとろう。

きおん しつど たか うんどう
気温・湿度が高いときは、運動をひかえ
きゅう おお
たり、休けいを多くとったりしよう。



うんどう
運動するときは、マ
スクをはずしてよい
です。その場合は、
ひと きょり じゅうぶん
人との距離を十分
とります。

すこ あつ
少しずつ暑さ
になれよう。

けんこう からだ
健康な体をつくろう。
【しっかり食事】【ぐっすり眠る】



ねっちゅうしょう 《熱中症になったら・・・》

- 涼しい場所へ行き、服をゆるめたり、脱いだりします。
- 大量の汗で失った、水分と塩分をとります。
- ぬれタオルで体をふいて、体に風を送り冷やします。
- 水が飲めない場合は、病院へ行きます。
- 意識がはっきりしない場合は、救急車！

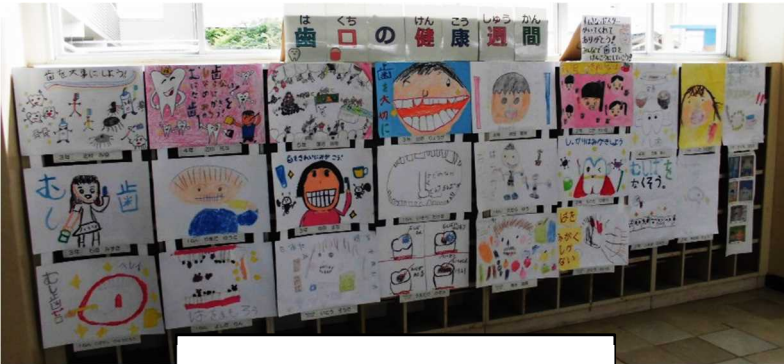


こおりみず みず つか からだ ひ
氷水や水も使って、体を冷やす！



6月 歯と口の健康週間の取組 がんばりました！

だ液には抗体が含まれています。歯みがきで口の中をきれいにすると、抗体がしっかり働いてくれます。歯みがきは、体の健康にもつながります。



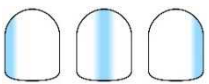
は くち すが
歯・口の図画ポスター



かんせん よぼうたいさく は ほうほう
感染予防対策の歯みがき方法
がくねん は もくひょう がくしゅう
学年の歯みがき目標の学習

は 歯みがきチェック じどうかんそう 児童感想

• 前歯をきれいにみがきたいです。



まえは
前歯は、たてみがき(三面みがき)も
たいせつ
大切でしたね！

- 前よりちゃんとみがけていた。こんどは赤いところゼロがいいです。
- みがきのこしがないように、がんばります。

は 歯みがきカレンダー じどうかんそう 児童感想

- 毎日歯をみがくと、すっきりします。だから、毎日歯をみがきたいです。
- 鏡を見ながら歯みがきをしました。
- 歯みがきはむし歯をやっつけてくれるので、歯みがきは大事だと思いました。

