

おうちのひとと いっしょによみましょう。

# ほけんだより

常金丸小学校  
ほけんしつ  
2022年(令和4年)  
7月 5日  
NO. 6

梅雨があげ、見上げれば空は真っ青、夏空です。これから暑い日が続くそうです。夜は早めに休み、朝ごはんをしっかりと食べるなど生活に気をつけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## けんこうしんだん 健康診断→その後の治療や生活習慣のみなおしが大切!

＜歯科検診でむし歯があった人と その後の治りようのようす＞ 6月末日現在

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
歯科検診で むし歯があった人	3人	5人	4人	2人	3人	4人	21人
その後、 治りようした人	3人	3人	1人	1人	2人	1人	11人

むし歯は、早めの治りようが肝心です。乳歯のむし歯も多いのですが、乳歯のむし歯をきちんと治りようしていないと、生えだばかりの永久歯をむし歯にしていまいます。そのほか歯肉炎や歯垢の多い人もいました。ていねいなみがきも大切です。

視力が急に下がった人もいました。治りようできるところは早めに治りようし、悪い習慣があればなおしましょう。

## けんこうづくりの3つのきほん…①しょくじ②うんどう③すいみん



今よりもっと健康のレベルアップをしていきましょう。

食事・運動・睡眠で  
わたしは、いつもにっこり笑顔です!

## 「夏に気をつけてほしいことクイズ」

①～⑤の問いで、ふさわしくないものはそれぞれA～Dのどれでしょう。

### ①「プールにはいるときに まもること」といえば?

- A いきおいよくとびこむ
- B 体のぐあいがわるいいときは、むりをしない
- C じゅんびたいそうはしっかりと行う
- D 手や足のつめをきっておく



### ②「きそく正しい生活リズムをたもつために心がけたいこと」といえば?

- A よふかしせず、はやくねる
- B 一日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- C 朝はおきたいときにおきる
- D 毎日、うんこをする



### ③「熱中症にかからないようにするためのコツ」といえば?

- A こまめに水分補給をする
- B 清涼飲料水をたくさん飲む
- C すずしいところで きゅうけいする。
- D ふだんから十分すいみんをとっておく



### ④「紫外線から身をまもるコツ」といえば?

- A 日差しの強い時間帯の外出をさける
- B 日焼けどめをぬる
- C 半そでのふくをきる
- D ぼうしをかぶる



### ⑤「夏バテしないようにするためのコツ」といえば?

- A クーラーはひかえめにする
- B つめたいものをとりすぎない
- C お風呂はシャワーですませず、ゆぶねにつかる
- D おかしをいっぱい食べる



「夏に気をつけてほしいことクイズ」のこたえ: ① A ② C ③ B ④ C ⑤ D