

7月 けんこうだより

令和6年7月
習志野台第二小学校
保健室発行 No.4

7月になりました。暑さも本格的になってきます。日頃から生活習慣を整えて、水分補給、必要な時には塩分補給をして、熱中症予防をしながら元気に過ごしましょう。

そして、夏休みが始まりますね。長い休みなので、生活リズムがくずれないように気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてください。

7月の保健目標

- ①姿勢を正しくしよう
- ②夏を健康に過ごそう

机とおなかはいっしょに
グー一個分、
背筋を伸ばして、
足は床にくっつける。



正しい姿勢ですわると

- ・呼吸がしやすくなり全身の血流がよくなる
- ・集中力が続く
- ・眠くなりにくい

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



口腔衛生優秀者・優良者発表

優秀者：6年2組 1名

優良者：6年2組 1名



毎年、6年生の中から、口腔（口の中）の状態がきれいな児童を選びます。

選ばれる基準は、むし歯がないか、歯並びや歯肉の状態、かみ合わせなどでみます。

選ばれた2名のみなさん、おめでとうございます。

なつ すいぶんほきゅう なに の
夏の水分補給、何を飲みますか？

あせ とき すいぶん えんぶんほきゅう ひつよう
たくさん汗をかいた時は、水分と塩分補給が必要とされています。
その場合は、塩分も含まれているスポーツドリンクもよいですね。

きをつけてほしいことは、とうぶん と
気をつけてほしいことは、糖分の取りすぎです。

の ものべつ さとう りょう かくざとう なんこぶん
★飲み物別 砂糖の量 角砂糖で何個分かな★


1個は3.3g

○スポーツドリンク・・・7～9個分(23.1～29.7g)

☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐☐☐☐☐

たんさんいんりょう こぶん
○炭酸飲料・・・15～17個分(49.5～56.1g)

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

かじゅう こぶん
○果汁100%ジュース・・・12～15個分(39.6～49.5g)

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

こぶん
○フレーバーウォーター・・・8個分(26.4g)

☐☐☐☐☐☐☐☐

の もの はい
その飲み物に入っている



さとう りょう
砂糖の量は…？

こどもにも人気の炭酸飲料は、糖分
が多いですね。

フレーバーウォーターは、味のつい
たお水ですが、糖分がふくまれてい
るので、要注意です！

すいぶんほきゅう なに の
水分補給に、何を飲んだらよいか、
よく考えましょう。

<保護者の方へ>

春の定期健康診断が終了しました。調査票等へのご協力、ありがとうございました。
歯科健康診断の結果のお知らせは、全員へ配付しています。その他の検診の結果は、所見があった場合にのみ配付していますので、結果のお知らせがない場合は、異常なしです。
所見があった場合は、夏休みの期間を利用して、受診されることをお勧めします。結果報告書は学校へご提出ください。

歯科の受診報告は、下記 QR コード及び URL からデータでの提出もできます。



<https://forms.gle/ZF7yyqQGD1FchhwC9>