



# げんき



夜の歯みがきは  
特にいいに！

ほけんだより

NO. 5

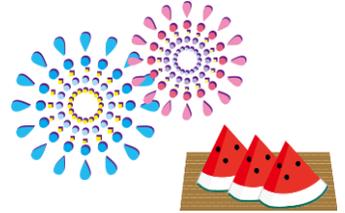
R2. 7. 31

川本南小学校保健室



## 4つの「は」を守って元気な夏休みを！

今年の夏休みは、17日間です。いつもより短い夏休みになりますが、終業式でお話した4つの「は」を守って元気に過ごしてくださいね！



### 1つめの「は」・・・『早寝・早起き・朝ごはん』



1・2年生 9時  
3・4年生 9時半  
5・6年生 10時  
までには寝ましょう。



早起きして、太陽の光をあびましょう。



朝ごはんは1日のエネルギー源です。

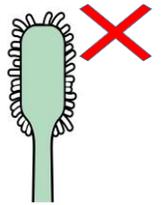
夏休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。

### 2つめの「は」・・・『はみがき・はぶらし・歯のチェック』

夏休み中も歯みがきを忘れないようにしましょう。また、夏休み中に歯ぶらしチェック、歯のチェックをしてみましょう。

歯ブラシの毛先が開くと、歯こう（細菌のかたまり）を落とせません。新しい歯ブラシに取り替えましょう。

保健委員作成の保健だよりの裏に歯みがきカラーテストがありますので、自分のみがけていないところをチェックしましょう。



合言葉は「ぴったり」「ちょちょこ」「しゃかしゃか」ですよ！！



### 3つめの「は」・・・『早めの休息・水分補給』

『熱中症予防声かけプロジェクト』を知っていますか？

環境省、企業、行政などが共同で熱中症予防を呼びかけていく国民運動です。

このプロジェクトの「五つの声かけ」を紹介します。



おぼえて実行しよう！！

#### ① 『温度に気をくばろう！』

暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎたら、日陰やエアコンなどで温度を下げましょう。

② 『飲み物を持ち歩こう！』

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。  
たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。スポーツドリンクの糖分の  
とりすぎには注意しましょう。

水分補給は  
こまめに すこしずつ！



③ 『休息をとろう！』

夏にがんばりすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすい  
ので休息をとりましょう。



④ 『栄養をとろう！』

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる  
こと、特に、**朝ごはん**をしっかり食べることが大切です。



⑤ 『声をかけ合おう！』

「水分とった？」「少し休んだ方がいいよ。」こんな**ことばかけ**が命を救います。

「**マスク熱中症**」にも注意しましょう！



4つめの「は」・・・『ハンドソープ(石けん)で手洗い』

「**新型コロナウイルス感染症**」だけでなく、  
夏の**感染症「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(フル熱)」「手足口病**」など  
にも気をつけてください！！

**ウイルスや細菌は目には見えません！**



こまめな「**石けん手洗い・うがい**」でしっかり**予防**を！！



「**歯・口の健康に関する図画・ポスター**」「**歯・口の健康啓発標語**」の**取組**  
ありがとうございました。

図画・ポスター 11点 標語 43点 集まりました。応募してくれた作品の中で特に優秀な  
作品は、県のコンクールに出品する予定です。

保健委員作成の**歯みがきカレンダー**の記入、**歯みがきテスト**の  
**取組**よろしくお願ひします。提出は、**8月18日(火)**です。



**元気に楽しい夏休みを…**

**2学期始業式**にまた**元気な顔**を見せてくださいね！



