

元気っ子

天満南小学校 7月

梅雨を元気に乗り切ろう！！

雨の日も多く、気温の高い日や低い日、そしてジメジメした天気も続いています。そんな時は、食欲がなくなったり体力が消耗したりと、体調を崩しやすいので、日々のはやめの水分補給や、しっかり食べることを意識して、健康に毎日をすごし、元気に夏をスタートさせましょう！

今年の夏は暑くなる予報！！熱中症に注意

夏は汗が大量に出るため、からだの水分がたりなくなります。

<こまめに上手に水分補給しましょう>

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどがかわく前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回、水分補給。
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する。



水泳学習が始まりました。

水しぶきと元気な歓声がプールに響いています。水泳学習中はいつも以上に体力をつかうので、朝食・睡眠をしっかりとって、早めに体を休めるようにしましょう。



朝食は一日のエネルギーです。しっかりとろう



心身の疲れをとるにはぐっすり眠ることが一番大切



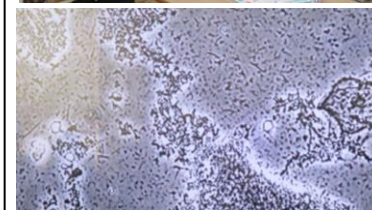
全国はみがき大会参加（5年）

小学生の3人に1人が歯肉炎というデーターもあります。

歯肉炎の4つのサイン

色、形、硬さ、出血（1つでも異常があれば歯肉炎）

歯ブラシでは6割程度しか歯と歯の間の歯垢（細菌のかたまり）がとれないそうです。1ミリグラムの歯垢には約2～3億の細菌がいます。顕微鏡で細菌の動いている様子をみて大変驚いていました。



歯についている細菌の様子

ブラッシング指導 1、2年 養護教諭

楽しいクイズをまじえて話しています。また、ブラッシングについても大きな歯の模型を使って説明しています。これからも歯と口の健康を意識して生活しましょう。おうちの人に、はみがきがていねいにできているか、確認してもらおうといいですね。



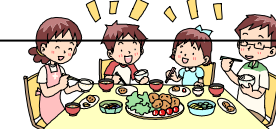
保健室日記

お手伝い

保健室では衣服の貸し出しをしています。洗濯をして返却する際に、「おうちの方にもよろしくお伝えしてね」と言うと、「洗濯は私の当番だから、すべて私がしたんだよ。」と教えてくれました。家の中での衣服の洗濯は彼女の当番のようです。1年前からずっとやっているんだと・・・「おうちの方もきっと喜んでくれていることでしょうね。」と言うとにっこり笑って退室していきました。



おうちで、夜ごはんのお手伝いや、お風呂当番、新聞当番などと役割をもって家族のために貢献している人たちの話を聞きます。夏休みも近づいてきました。自分にできることを見つけて、何か家族の中で役割をみつけて行ったり、自分のことだけでなく周りの人のことも考えて行動してみたりしてくださいね。



熱中症

起こりやすい3条件

環境

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・朝ごはんぬき
- ・寝不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢等）



行動

- ・激しい運動
- ・なれない運動
- ・水分をとってない

夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



出かけるときは

いつもいっしょだよ！

お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



夏を元気にすごそう！

夏を元気に

