

7月 すくすく!

R6. 7. 1
中部小保健室

6月は、暑い日や雨で肌寒い日などがあり、体の調子をくずしたり、感染症にかかったりする人が少し多かったです。

7月は、さらに暑さがきびしくなって、蒸し暑い日も多くなります。「早ね早おき朝ごはん」で生活リズムをととのえて、夏の暑さに負けないように、元気にすごしましょう。

《7月の保健目標》
夏を元気にすごそう

夏バテ知らずにいたいね。
熱中症の予防にもなるよ!

楽しく安全に入っているかな?
学校以外のプールや海や川では
おうちの人と一緒にいきましょう。



0000をしっかりと

かるい0000



0000をたべる



こまめに0000補給

0000をとる



000をかぶる



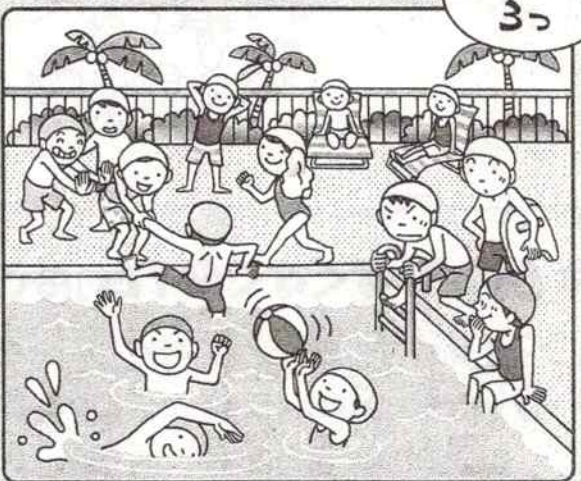
明るい色の0000した服

ほれいざい 保冷剤や氷で00す



ひかげで00む

まちがいさがし プール編



まちがいは
3つ

ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(写真) いまがな / パール / くら

こたえ: おきている (左上) / 準備運動をしていない (中央上) / (写真) いまがな / パール / くら

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

ネバネバ食材で夏を元気に!

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎もずく ◎モロヘイヤ

ツルンとしたベタベタ



これらの共通点は?…ネバネバしてること。
ネバネバが苦手な人もいるかもしれませんが、
このネバネバは水溶性食物繊維という大切な
栄養素なんです。

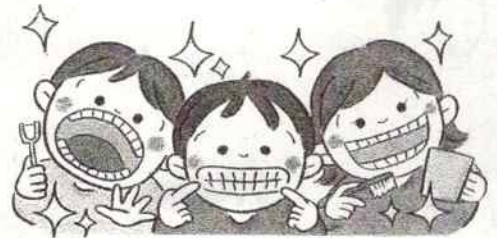
＜水溶性食物繊維の働き＞

- ・胃や腸を守る。
 - ・便をやわらかくして、出やすくする。
 - ・腸内の善玉菌をふやして、調子を整える。
- 冷たい食べ物や飲み物で胃腸が弱ったり、汗で水分が減って便秘になったりしがちな季節にぴったりの食材です。

☆6月の「すくすくタイム」はどうでしたか?

フッ化物洗口の練習と歯ブラシチェックをしましたね。

- ・フッ化物洗口はじょうずにできていますか?
 - ①全部の歯に洗口液が届くように、
 - ②上下左右にほっぺをふくらませて、
 - ③口の中で泡ぶくを作って、1分間「ブクブク」!
- ・歯ブラシ(学校用・家用)は、自分の歯の大きさに合っていましたか?
- ・歯ブラシ(学校用・家用)の毛先は、開いていませんか?



なつやすみも
ほかりみがこうね!