

れいわ ねんど
令和7年度 No.4
がつごう
7月号
なごやしりつ
名古屋市立
なかむらしようがっこう
中村小学校

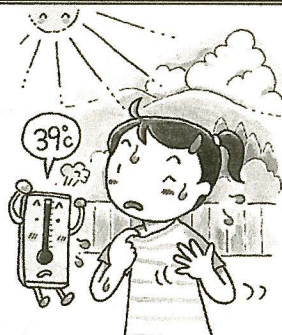
暑い日が増えてきました。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすよりも、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休けいも忘れずにしましょう。暑すぎる日の運動には注意が必要なので、気を付けましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう!



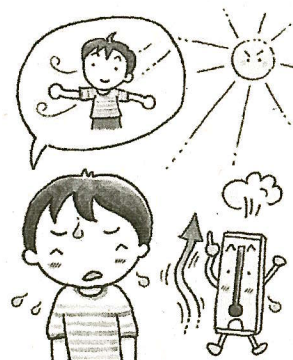
ねっちゅうしょう お 熱中症が起こりやすい日



きおん たか ひ ざ つよ ひ
気温が高く、日差しが強い日



しつど たか ひ
湿度が高い日



きゅう あつ ひ
急に暑くなった日

しょうじょう ねっちゅうしょう その症状は、熱中症かもしれません



めまい、かお
顔のほてり



こむら返り



だるさ、は け
吐き気



こうたいおん
高体温

すいぶん ほきゅう 水分補給のベストタイミングとは?



からだ すいぶん ぶ そく
体の水分不足のサインは、「のどが渴いた」と感じるときですが、これは、脱水分が始まる前兆なのです。このサインに気付かなかったり、無視してしまったりすると、熱中症になる可能性があります。できるなら、このサインが出る前に水分を摂る方が体にはよいのです。

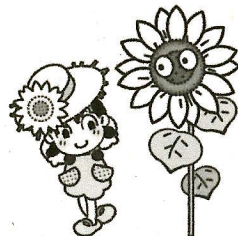
夏休みは治療のチャンスです!

健康診断の結果、「治療のお勧め」をもらっていても、普段、お家の都合などで忙しく、病院へ行けない人も多いと思います。長い夏休みのうちに治療を済ませてしまうことをお勧めします!



夏休みの過ごし方について

携帯・テレビ・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦してみよう!



読書をする

家族と話を
する

生き物を育ててみる



勉強に打ち込む

お手伝いをする

絵を描く

何か、新しい発見があるかもしれません!

歯みがき指導3年生

6月19日(木)に3年生を対象に、歯みがき指導をしました。学校歯科医の田代先生にもご協力いただき、歯みがきがなぜ大切なのかを学びました。むし菌や歯肉炎の原因が歯垢であることを知り、歯垢の染め出して、各自みがき残しの多い部分を確認しました。



指導の様子



きれいにみがけたかどうかを確認していただいている様子

歯みがきチャレンジ

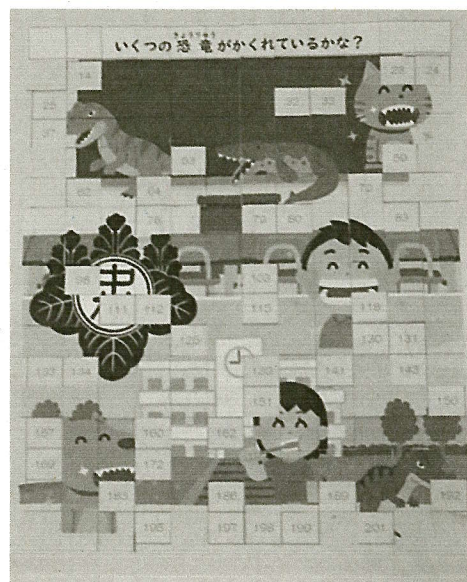
6月4日~10日の歯と口の健康週間に歯みがきチャレンジに取り組みました。朝と夜の歯みがき後、カードに色を塗り、お家の方に確認をしていただきました。

チャレンジ終了後のカードと引き替えに、イラストのピースを渡しました。今回は、156人の児童がカードを提出して、イラストは右の写真のように埋まりました。

今後も歯みがきの習慣化にご協力をお願い致します。



カードの提出時にピースを選んでいる様子



156人のピースで埋まったイラスト