

自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

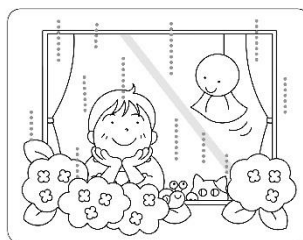


えがお

R8

今城小学校 保健室

雨の季節になりました。普段歩き慣れた通学路でも、雨が降ると、周りが見えにくくなったり、音が聞こえにくくなったりします。また、足下も滑りやすくなるので、登下校や校舎内、気をつけて歩きましょう。



梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意



食後の歯みがき



定期的に歯科検診を受ける



今年のキャラクターは！！今城小学校にあのアイドルが！！

今城小学校保健安全委員会では毎年6月

は、歯の健康に関する発表をしています。

今年は「倍倍～」の曲に合わせてペットボトルに

含まれている砂糖の量を紹介しました。暑い時期は特にゴクゴク飲めてしまうドリンク類ですが、

50g以上の砂糖が含まれていることもあります。スティック砂糖10本以上と考えるとこわいですね。お菓子を食べるよ

り、甘い飲み物を長時間飲んでいる方がむし歯になりやすいそうです。うがいだけでもいいので、口の中に糖分

が残ったままにならないようにしましょう。



かん・はると・はるいち・いちか・ころ
そうた・ゆうま・ももか・ふたば



イラスト作成：保健安全委員会6年 いちか・ころ