

# ほけんだよい

れいわ ねん がつ ついたち  
令和5年7月1日  
おおさかしりつ ほりえしょうがっこう  
大阪市立堀江小学校  
ほけんしつ  
保健室

うんどうかい お  
運動会が終わりました。いかがでしたでしょうか。練習の期間中には、  
あつさがきびしい日も、がんばって難しいステップや技に取り組んでいる  
すがた いんしょうてき  
姿がとても印象的でした。

なつほんばん すいえい がくしゅう たいちょうかんり  
これからが夏本番!プール水泳の学習もありますので、体調管理には  
さらに気をつけて、元気にすごしましょう。楽しい夏になりますように!



## 夏の健康 小さなことに注意

なつちゅうしやう  
熱中症



すいぶんほきゆう  
こまめな水分補給と  
休憩を意識して

しよくちゆうどく  
食中毒



あじ しよくじ  
トイレの後、食事の  
前には手洗い

れいぼうびよう  
冷房病



じやうず やつよう  
クーラーはタイマーを  
上手に活用して

いちよう きのもうてい か  
胃腸の機能低下



つめ きやうい  
冷たいもののとりすぎ  
に注意

グッバイむし歯ウィーク  
(6/5~6/9 実施)  
を終えてのふりかえり  
すてきなコメントが  
たくさんありました。  
一部をご紹介します。



- はみがき きもちいいなあ(1年生)
- おとなのは はえてきて ありがとう(1年生)
- まえばから おくばまで きちんとみがいた(2年生)
- 歯がきれいになって うれしい(3年生)
- みがき残しの多い所を 工夫した(4年生)
- 意識してみがいたら こんなにかわるんだ(5年生)
- はみがきをしないと 自分が困る(5年生)
- 歯並びが悪くても みがける工夫をする(6年生)



## 「あせ」は、なにでできている?

あつじ日には、じっとしていてもあせが出てきますね。その「あせ」は、なにでできているか  
知っていますか?

やく  
約99%は水です。



のこりの約1%は塩(塩分)  
でできています。

あと、少しだけ尿素や乳酸  
というものが入っています。

たくさんあせをかくと、からだの中から水と塩(塩分)が減っ  
てしまいます。だから、あせをたくさんかいたときは、水分だけ  
ではなくて、塩分も補給しなくてははいけません。



## ひだまりのへや

休み明けはやる気が出ない...という人はいませんか。  
そういう時はやる気スイッチを入れるために、音楽をきいてみましょう。  
スポーツ選手もよく取り入れている方法です。  
みなさんのやる気スイッチ音楽は何ですか?  
私はいきものがかりさんの「じょいふる」です。

7月は 7日(金)・14日(金)に来ています。

スクールカウンセラー 長谷

## ★ 保健室からのお願い

ご家庭でご不要の保冷剤がありましたら、保健室にお譲りください。  
大きめのサイズがありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。