

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 いんしょうとき
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
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
き げんき たの なつ
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 こんなことに注意

ねつちゅうしょく
熱中症



こまめな水分補給と
休憩を意識して

しょくちゅうどく
食中毒



トイレの後、食事の
まえ 前には手洗い

れいぼうびょう
冷房病



クーラーはタイマーを
上手に活用して

いのう きのう か
胃腸の機能低下



冷たいもののとりすぎ
に注意

ば
グッバイむし歯ウィーク
(6/5~6/9 実施)

じっし
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。
いちぶ しうかい
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)

は
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)

はなら わる くふう ねんせい
歯並びが悪くても みがける工夫をする(6年生)

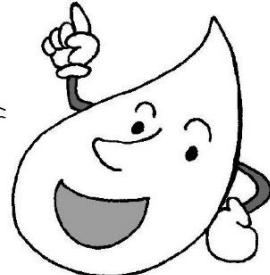


7月

「あせ」は、なにでできている？

あつい日には、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？

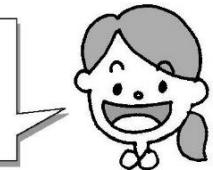
約99%は水です。



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)が減ります。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いけません。



ひだまりのへや

やす あ
休み明けはやる気が出ない…という人はいませんか。

とき い
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。

おんがく はうほう
スポーツ選手もよく取り入れている方法です。

みんなのやる気スイッチ音楽は何ですか？

わたし 私はいきものがかりさんの「じよいふる」です。

がつ きん き
7月は 7日(金)・14日(金)に来ています。

はせ
スクールカウンセラー 長谷

★ 保健室からのお願い

かてい ふよう ほれいざい
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。
おお ねが
大きめのサイズがあります。どうぞよろしくお願いいいたします。