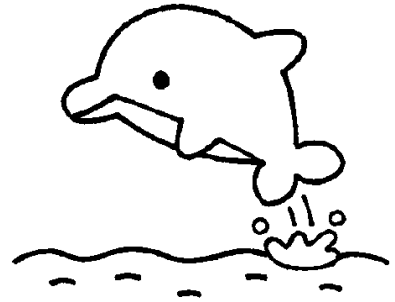


# ほけんだより



～おうちの人と読みましょう～

## 7月

※裏面にはアウトメディアチャレンジの  
感想がのっています

平成30年7月 大阪狭山市立第七小学校 保健室

待ちに待った夏休みがはじまりますね。楽しい予定がたくさんある人も、勉強や習い事をがんばろうと思っている人も、まずは「元気なカラダ」を大切にしましょう。先生たちは、2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## なつやすみ あんぜんクイズ

【問題1】熱中症が起こりやすいのはどの服でしょう？

- ①黒っぽい服 ②白っぽい服 ③黒と白のしましまの服

【問題2】水分補給に向いていないのはどれでしょう？

- ①お茶 ②牛乳 ③水

【問題3】手持ち花火の温度はどのくらいでしょう？

- ①100度 ②500度 ③1000度



こたえ

ダコ!

★問題1の答えは、①です。黒っぽい色の服は、太陽の熱を集めやすいので、外で運動するときは白などの明るい色の服がオススメです！

★問題2の答えは、②です。牛乳には栄養がありますが、消化や吸収に時間がかかります。水分補給には、お茶や水、スポーツドリンクを飲みましょう。

★問題3の答えは、③です。可愛くて小さな線香花火でも、370度もあ  
るそうです。花火をするときは、必ず大人の人と一緒にしましょう。もし、  
やけどをしたら、すぐに冷やし、ひどいときには病院へ行きましょう。



# はみがきカレンダーの感想



「はが きれいになって うれしかったです」(1年生)

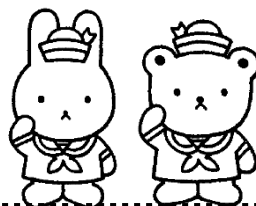
「3年生になったら土日もちょうせんしたいです」(2年生)

「いっぱい ていねいに はをみがいて きれいにしたいです」(3年生)

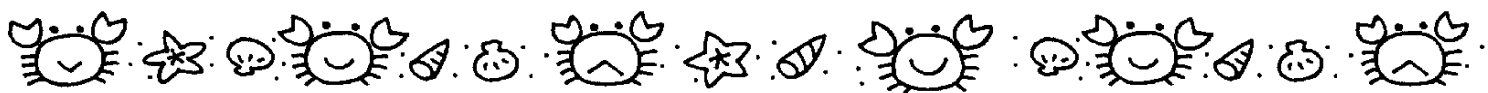
「学校で、給食を食べるのがおそかったけどギリギリみがけました」(4年生)

「ホワイトニングしたみたいに歯を白くしたいです」(5年生)

「ピカピカで歯医者さんにほめられる歯にしたいです」(6年生)



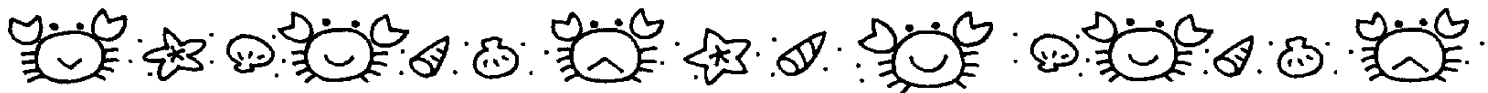
朝・昼・夜の3回、歯みがきができましたか？パーフェクトの人や、できていないところをふり返って「これからがんばる！」と前向きな人もいました。なかには「夜さえみがければいい！」という考え方の人もいましたが、夜の歯みがきだけでは、みなさんの口の中の健康を守ることができません。虫歯はもちろん、口臭(口の中のイヤなにおい)や歯周病(歯を支える土台が溶ける病気)の原因になってしまいます。はみがきカレンダーが終わっても、1日3回のていねいな歯みがきを習慣にして、一生健康な歯でいられるようにしましょう。



## 保護者のみなさまへ

先月、トイレ掃除用雑巾の寄付のお願いのお知らせを配布させていただきました。翌日からたくさんのお子たちが「これ！雑巾です！」と渡してくれたり、保護者の方が懇談の際に持って来てくださったりしました。

お忙しいなか、用意くださるお気持ちも本当に嬉しいです。ご協力ありがとうございます。引き続き受け付けておりますので、お手数ですが、よろしくお願いいたします。



★裏面にはアウトメディアチャレンジの感想がのっています