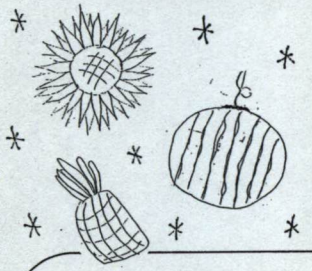




ほけんだより

なつやす 夏休み特別号



1. きそく正しい生活をしよう!

- はやね・はやおきをしましょう。
- あごごはんをしっかりたべましょう。
- テレビやゲームの時間はあまり長くないようにしましょう。



2. つめたいものを食べすぎないように!

- アイスクリームやジュースなどはとりすぎないようにし、のどがかわいたらお茶をのむようにしましょう。



3. 熱中症に注意しよう!

- 外で体を動かす時は無理のないようにしよう。
- 汗をかいたら、水分をじょうぶにとりましょう。
- 外に出る時はぼうしを忘れずに!



夏を元気に
過ごすための

7つのポイント



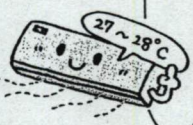
6. 事故に注意しよう!

- 身体は海や山などにしかけるチャンスが多くなります。なれな場所では、思いがけない事故にあうこともあるので、いつも以上に注意が必要ですね。



4. クーラーを上手に使う!

- 外との気温差を5℃以内に保ちましょう。
- 風が直接からだにあたらないようにしましょう。
- おねときはタイマーで冷たくらいの微風にしましょう。



5. 体を清潔に!

- 股ふれよごみがついたままだと、べたついてよけいに暑く感じます。お風呂やシャワーでさっぱりと洗い流しましょう。
- T着をつけると汗をすいとりきまよすせます。



7. 病気をなおそう!

- けんこうしんだんで、ちりょうのお知らせをもらった人は、夏休みの間に病院に行ってみてもらいましょう。



歯の「なぜ? どうして?」いろいろ

歯科検診を受けて、治療のお知らせをもらっている人も多いと思います。夏休みの間にゆくり治療して、ピカピカの歯で新学期をむかえましょう!

なぜ、毎日歯みがきをするの?



使ったお皿を洗うのと簡じて、よくみがいておかないと、汚れがこびりついて取れなくなるからです。

むし歯になりやすい歯はあるの?



生えかわったばかりの歯や、食べかすが残りやすいおく歯のみぞ、歯と歯の間などはむし歯になりやすいです。

どんな食べものが歯によいの?



歯の材料になるカルシウムの多いもの、歯を柔らかくする食物繊維の多いものがよいです。よくかかことも大切です!

なぜ、むし歯は痛いの?



歯の中心には、たくさんの神経があります。むし歯がひどくなると、神経がでてくるので痛いのです。早く治療をしよう!

もうすぐ『夏休みはみがきカレンダー』を配ります。カラフルなカレンダーになるようがんばりましょう。



*イラスト・カットの一部は、保健委員会の人たちが作成したものです。