

# ほけんがよ



貝塚市立北小学校 保健室

平成26年7月1日 発行

7月に入り、気温もグングン上がってきました。まだつゆと  
いうことで、湿度も高く、こんな時は熱中症  
になりやすいです。気をつけて下さいね。  
1日から、学校水泳が始まっています。  
体調をととのえておきましょう!!



## 夏の3大体調不良



いわゆる夏カゼにならないために、手洗いが大切。また、熱、嘔吐、下痢などの症状があるときは、しっかり水分補給を!!



フラフラする、頭痛、吐き気などがおこり、もつと症状が重くなると、意識がなくなることもあります。しっかりと水分をとりましょう!!



なんとなくダルい、やる気がでない...。そんな人は夏バテかも。栄養のある食事、しっかりとねむることで、夏バテを防ぎましょう!!

給食・保健委員会より

## 歯の健康について考えよう!!

6月19日、児童朝礼で、給食・保健委員会が「歯の健康について考えよう」というテーマで発表を行いました。給食・保健委員会が出すクイズに、北小のみんなが答え、楽しみながら、歯について学ぶことができました!!



しっかり歯をみがきましょう!!

よくかんで、たべましょう!!

歯をまもるための4つのおねがい

「ブリブリ」

給食のあと、ふくふくうがい!!

「トク」

おかしは、時間と量をきめて!!