

ほげんだより

春日部市立幸松小学校
平成29年7月11日(火)
NO.4



歯みがきカレンダー・歯みがきテストのお願いと歯の治療のお勧め 歯みがきカレンダーを配付します。

夏休みの間も、食事の後は必ず歯をみがいて、お口の中をきれいにするように心がけてください。休みの日の昼ごはんの後、歯みがきができていない人が多いようです。学校の時と同じように、昼ごはんの後も、食べたらすぐみがくようにがんばりましょう。20分過ぎてしまうと、歯についた汚れが取れなくなってしまうそうです。気をつけましょう。
歯みがきテストも夏休み中にお家の人と一緒にやってください。

カラーテスターを使って、日頃の歯みがきのチェックをしてみましょう。
2年生と5年生は、11月に学校で行いますので、夏休みは行いません。
治療が必要な歯がある人は、夏休み中に治しましょう。






むし歯や要注意乳歯のある人は、夏休み中に治しましょう。2学期に入ってからすぐに、治療状況の調査がありますので、治療が終わった人は、始業式の日提出してください。



夏休みを健康に過ごしましょう！

夏休み中は、自分の生活を自分で調節しなければなりません。次のことを守り、健康に気をつけましょう。







<p>飲みすぎ注意</p> <p>冷たいジュースを飲みすぎいませんか？ さとうのとりすぎで体がだるくなったり、おなかをこわしたり、病気の原因になることがあります。むし歯にもなりやすいので気をつけましょう。</p> 	<p>やりすぎ注意</p> <p>ゲームの時間を守っていますか？ 目を使いすぎると視力が低下する危険性があり、悪い姿勢が原因で頭や首が痛くなる場合があります。運動不足にも気をつけましょう。</p> 
<p>冷えすぎ注意</p> <p>部屋の温度を下げすぎていませんか？ 体が冷えすぎると消化が悪くなったり、血液の流れが悪くなったりします。汗をかくことが苦手になると熱中症になる危険性も上がります。</p> 	<p>ねる時間に注意</p> <p>夜ねる時間が遅くなっていませんか？ ね不足は、体の成長によくありません。いつも同じ時間にねることで、朝スッキリ目覚め、朝ごはんもおいしく食べられるので、夏バテしない体が作れます。</p> 



みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐですね。
毎日、暑い日が続いています。汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。
気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給も心がけましょう。感染症が流行る時期でもありますので、手洗い・うがいもしっかり行いましょう。

体にやさしい生活をしよう！

体にやさしい生活って、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるかな？」って考えながら生活することです。

<p>ハンカチ</p>  <p>汗をかいたらかならずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。</p>	<p>シャワー・お風呂</p>  <p>ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。</p>	<p>ぼうし</p>  <p>ひさしやつばが大きいと、顔のほうがかげになって、目にやさしいです。</p>
<p>すいみん 睡眠</p>  <p>気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。</p>	<p>すいぶん 水分</p>  <p>汗をいっぱいかいているから、ときどき水分で体をうるおそう。</p>	<p>えいよう 栄養</p>  <p>1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動かせません。</p>

暑い日、動物(へび、ねこ、いぬ、かば)たちは、どのように暑さをしのぐの？

こたえ	へび：砂にもぐり体を冷やす。 いぬ：舌を出す。 かば：水にもぐり体をぬらす。	ねこ：体をなめてつばをぬる。 ぞう：耳であおぐ、鼻で水をかける。
-----	--	-------------------------------------

人間の体温は、37度前後で一定に保たれています。

それは脳が皮膚の暑さを感じると、体温が上がりすぎないように、汗をかいて、皮膚に出た汗が蒸発するとき、体の熱をうばい取り、体温を下げていくからです。

