



令和8年7月 小田原市立芦子小学校

7月下旬からはいよいよ夏休みが始まります。けがや病気、不慮の事故に気を付けて、安全で楽しい夏休みにしましょう。

「定期健康診断の記録」をお返しします！

「定期健康診断の記録」を健康手帳に貼り付けてご家庭にお返しします。健康診断で見つかった病気は、夏休みのゆっくりした時間を利用して、治療を進めてください。なお、お返しした健康手帳はご家庭の管理となりますので、連絡袋に入れて紛失しないようにお願いします。

みんなで歯みがきマスターになろう！

むし歯の原因ってなんだろう？

むし歯は、歯石(プラーク)と呼ばれる歯の表面についた細菌の塊が、糖分から酸をつくり歯の表面を溶かしてくる病気です。歯の表面に歯石がついて甘いものをたくさん食べて、歯みがきをしない、そのような生活習慣がむし歯の原因です。



歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①
歯
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

こんにちは



熱中症クイズ

①一度にたくさん飲む



②時間で少しずつ飲む



正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思ったときにたくさん飲むのでは遅いことがあります。体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして体の外に出てしまいます。また、のどが渇いているときは体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲むようにしましょう。

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



こんにちは、7月の保健だよりを担当させていただきました。養護実習生の倉前花梨です。

6月1日から4週間、芦子小学校で養護教諭になるための実習をさせていただきました。

実習期間中、子どもたちの元気な挨拶や素直な言葉にたくさん励まされ、充実した日々を

過ごすことができました。今後も芦子小学校の子どもたちが元気に学校生活を

送れるよう、学生ボランティアとして引き続き見守っていきたいと思います。

