

# おほけんだより 7月

令和6年7月19日(金)  
柏市立酒井根西小学校  
保健室  
\*うちのひとと一緒に読んでね

いよいよ夏休みですね。楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい生活を送るようにしましょうね。また、より充実した夏休みを過ごせるよう、何か目標を決めるといいと思います。苦手なことに挑戦したり、得意なことを極めたりと…。みんながさらに成長して、元気な姿で2学期に学校で会えるのを楽しみにしています。



## 7月の保健目標

## 夏を元気に過ごそう!

### 熱中症にきをつけよう!



外に行く時は、まうしをかぶり、すいとうをも持っていく。



水陰など涼しい場所でときどき休む。



朝ごはんを食べる。えんぶん塩分をとる。



のどがかわくまえ前に水分・えんぶん塩分をとる。



すいみん時間をとり、疲れた身体を休める。



汗をかいたらタオルでふき、きが替える。

### こんな日はちゅうい注意!!



気温が高く  
日差しが強い日



急に暑くなった日



湿度も高い日

熱中症警戒アラートが発令された時、WBGTが31以上の時は、「外遊び・外での活動」は禁止です。夏休み中も十分に注意して過ごしましょうね!



夏の学校に ← たら妖怪たちが現れて学校のみんなが ← たらになっちゃった! それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で退治しよう!

#### ← たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を  に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

### 夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

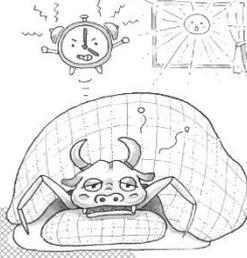


とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり授業中に寝てしまう

### 朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって学校に遅刻する

### 朝ごはんぬ

キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって力が出ない

### 手を洗わな一本

絶対手を洗わない一本



とりつかれると...

手を洗わなくなって病気になるやすくなる

### お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなりおうちの人に怒られる

### 病気放ちょうちんおばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなりケガや病気が悪化する

### ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい体力が落ちる

### ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなくなって目が悪くなる

さかいねにししょう たいし しょうかい  
 ～酒井根西小「すまいる大使」の紹介～



**「すまいる大使」とは・・・**

すまいるとは英語で Smile と書き、「笑う、にっこりする」などの意味があります。このすまいる大使は、笑った時にきれいでけんこうな歯の人が選ばれ、任命されます。1学期に行った歯科健診の時、6年生の中から歯医者が選びました。今年は、最終候補に残る人も少なかったですが、その中でも特にきれいでけんこうな歯の人として、3人が選ばれました！

**「すまいる大使」は、こんな人が選ばれます！**

- ★むし歯がない
- ★歯並びがきれい
- ★噛み合わせがよい
- ★むし歯になったことがない
- ★大人の歯がそろっている
- ★歯の色がよい



**「すまいる大使」からのメッセージ!!!**



むし歯にならないために気を付けていることや歯みがきをするときに心がけていることなどを聞いてみました！

6の1さん

毎日、歯をみがいています。  
 とくに甘いものを食べた日は、しっかりみがくように心がけています。

たんぼぼ1くみさん

毎日、忘れずに歯をみがいています。また、みがくときは、ていねいにみがくよう、きをつけています。

ふたりともおめでとうございます！



歯みがきは、病気の予防にもとても効果的だそうです。みなさんも「すまいる大使」の2人のように、むし歯にならないために気を付けたり、毎日の歯みがきをがんばったりしていけるといいですね！

～夏休み取り組んでほしいこと～

★規則正しい生活をしましょう！

- 体力づくり**・・・家でダラダラ過ごしたり、長時間ゲームしたりせず、適度な運動をしましょう。（熱中症に注意！）
- すいみん**・・・早寝、早起き。1,2年生は9時、3,4年生は9時半、5,6年生は10時までに寝ましょう。
- しょくじ**・・・冷たいものはとりすぎません。好き嫌いをせず、バランスよく食べましょう。早く起きて朝食をしっかりと食べるといいです（熱中症予防！身体が目覚める！）。



★夏休みの課題の中で、「令和6年度 柏市の歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの募集」

があります。絵が得意な人や挑戦してみたい人は、ぜひ取り組んでみてほしいです。（詳細は夏休みのしおり「図画・ポスターコンクール募集の案内」に載っています。）



「はみがきカレンダー」  
 がんばって取り組んでくれると  
 うれしいな！

★「はみがきカレンダー」を配付します。7/20（土）～9/1（日）までの44日間、毎日歯みがきをしっかりとする習慣を身につけましょう。ぜひ、取り組んで9/2（月）に学校へ提出をしてください！

「はみがきカレンダー」は、5・6年生の保健委員会のお兄さん・お姉さんが考えて作りました。保健委員会のみなさん、どうもありがとうございます！

ラッキーくん

柏 歯科医師会  
 公認キャラクター

