

7月

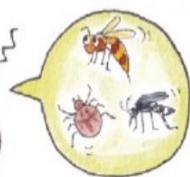
ほけんだより

令和8年7月3日
中能登町立鹿西小学校
*うちのひとよんでね

さいきん、むしに刺されて、こまっている人が
おおくなっています。

虫刺されに
注意

「かゆい」「いたい」や「水ぶくれ」
になってしまう時もあります。
むしよけ剤や肌をかくすなど
きをつけてみましょう。



ハチ・ダニ・カ・ブヨ



流水であらう



か
か
な
い



ひどい時は
お医者さんへ

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごす
暑さカギは、朝
の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、
朝ごはんを食べるとリセットされ、
全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製
品に含まれる「トリプトファン」と
いう成分。これは日中に心を安定さ
せる「セロトニン」に変わり、夜に
なると眠りを誘う「メラトニン」へ
と変身します。

つまり朝しっかり食べることが、
夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、
体も心もすっきり
した毎日をすごし
ましょう。



プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめたい水に入ると体が
びくつき、筋肉がちぢみ、
動かしにくくなることもある
よ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりや
すいよ。転んでケガをして
しまうかも。ゆっくり歩
くようにしよう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、
友だちにぶつかったりして、
命に関わるケガになることも。
飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない!」を想像して正しく行動し、
安全で楽しいプールの授業にしよう。

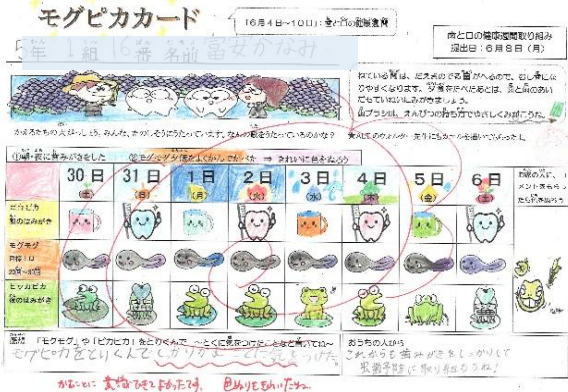


は くち けんこうしゅうかん

歯と口の健康週間のとりのくみから (5/30~6/6)



モグピカカード



◎モグモグ(1口20~30回)

8日間できた人 約64%

「20~30回意識してかんで食べた」という人が多くいました。低学年にモグモグがんばってかんで食べた人が多かったです。

◎ピカピカ(朝・夜のはみがき)

8日間できた人 朝: 約64% 夜: 74%

朝は、時間がたりない人、夜は習い事や、土日の外出のためできなかった人がいました。

児童感想から

◇おくばまでしっかりみがいて
もぐピカカードがきれいにぬれた。 1年

◇20~30回いっぱいモグモグ
するよう気を付けた。 2年

◇朝は時間がなくてできない日もあったけど、ていねいにみがいた。 3年

◇はみがきの後、お家の人に
確認してもらいました。 4年

◇このカードが終わっても続
けていきたいです。 5年

◇今まで力を入れすぎてみがいて
いたことが分かったので気を
つけてみがいた。 6年



おうちの人から

◇自分からはみがきをして、
はみがきが上手になりました。
歯を大事にしようね。
◇カードがあって、いつもより
ていねいにしていました。
毎日カードの色ぬりが良かったです。

◇鏡を見ながらていねいに
みがけるように心がけていました。

は くち けんこう ひょうご 歯と口の健康標語

1年生はお家の人と、2年生以上はクラスで歯と口の健康に関する標語に取り組みました。

ステキな標語がたくさんありました。(保健委員がえらんだ作品)

まもううよ
きれいな歯と
かがやくえがお
1年 みつじ かえで

あさひるよる
たいせつな歯を
はぶらしでまもる
2年 ひさだ きこ

だれにでも
まけない歯にする
はぶらしで
3年 中村 心絆

永久歯 むし歯ぬいても
はえてこない
4年 池田 伊織

だれよりも ピカピカにして
自まんしよう
5年 山崎 咲真

歯みがきは 未来の健康
守りぬく
6年 久田 希和