

7月 ほけんだより

7月13日

保健室 野田

もうすぐ夏休みです。子どもたちと会話をしていると、夏休みも楽しい計画が盛りだくさんな様子うかがえます。

今年の夏は、例年よりも気温が上がるようです。食事、運動、そして休養をしっかりとって、夏バテや熱中症に気をつけ、充実した夏休みをおくれるようにしましょう。



知っていますか？砂糖の量

夏休みは、子どもたちが家にいる時間もいつもより長くなります。そのため、テレビを見ながらおやつを食べたり、外遊びから帰ったあとに、乾いた喉に炭酸水をくびくび飲んだり…子どもたちもいろいろな機会にアイスや清涼飲料水を飲む機会が多くなるのではないのでしょうか。しかし、いろいろなおやつやジュースに入った「砂糖の量」をご存知ですか？

おやつ <small>の</small> 砂糖 <small>の</small> 量		のみ物 <small>の</small> 砂糖 <small>の</small> 量	
あめ1こ	角砂糖 1こ分	ヤクルト	角砂糖 2個分
板チョコ	5.5こ分	ポカリスエット (500ml)	9こ分
アイスクャンディー	4こ分	缶コーヒー	6.5こ分
アイスクリーム	6こ分	カルピス (500ml)	14.5こ分
ショートケーキ (100g)	8こ分	コーラ (500ml)	15.5こ分

さとうのとりすぎは健康によくない影響があるとも言われます。食べすぎ飲みすぎに注意し、健康な夏を過ごしましょう。

1日に食べる食事の砂糖量は、**角砂糖4こまで(20g)**が目安
だそうです。
(5g 角砂糖の場合)

保健室前の掲示板に、
「ほけんパズル」を設置
しました。今月は「防炎
の備え」についてです。
さっそくパズル完成！
おめでとう～☆



～歯の保健指導の様子を紹介します（後編）～

お待たせいたしました！遅くなりましたが、2年生、3年生、6年生の歯の保健指導の様子をお知らせいたします。各学年、一生けんめい歯の学習を頑張っていました☆ 子どもたちの歯みがきに良い変化はありましたでしょうか。

これからの子どもたちの歯みがきが、さらに良いものとなることを期待しています。



【2年生】 6月24日

むし歯になるわけをしよう

歯に「しこう」がついていると、むし歯ができてしまうんだね！



*大きな模型を使って
はみがきの仕方を学んだよ！

【3年生】 7月11日

歯によい おやつのお食べ方を知ろう！



おやつやジュースには、たくさんの砂糖が入っていることを学んだよ！

むし歯の原因になる「しこう」をつくらなため、

- ①たべたらみがく！
- ②時間や量を決めてたべる！
- ③だらだら食べをしない！



この3つを夏休みには守ろうね☆



【6年生】 6月24日

目指せ！8020

「80歳になっても、20本の健康な歯を…」これを合言葉に、歯垢をしっかりと取り除くことの必要性を学びました。1本ぬけると、周りの歯にも影響が！子どもの頃からの歯みがきが、とってもとっても大事ですよ。