

# ほけんだより 7月

R5.7.20

唐津市立切木小学校

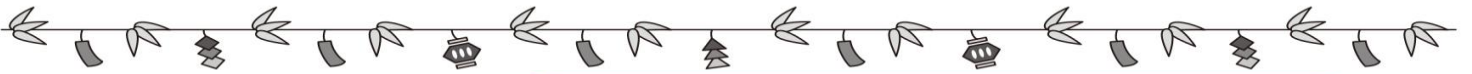
うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

いよいよ明日から楽しみにしていた夏休みが始まります。夏休みは楽しいイベントがあったり、家族とお出かけしたりする人も多いでしょう。コロナの感染者も増えてきています。夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはん、手洗いを心がけて、病気やけがをすることなく元気に過ごしてくださいね。8/25(金)から唐津市一斉授業が始まります。元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

夏休み、〇〇の時間は  
ずらさない。

起 休 食 事 就 寝

あなたはなにをする？



楽しい♪ 夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・  
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に  
こもらない



おてつだいや運動で  
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものの  
とりすぎに注意



汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意! ジュー  
スには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約17個分

スポーツドリンク 500mL 約10個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL 約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。





# 夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!



## エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

## 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



## 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養を取り入れることが大切。

## 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



## プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

(こたえ) エアコン…×(暑さに弱くなる) / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×(糖分のとりすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの…×(おなかをこわしやすい) / プール…○

# 行ってきまーす! の前に

もったかな?

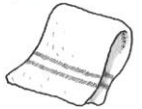
水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

## クイズ

### 汗っかきは誰?

汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。



ヒト

ペンギン

ウマ

こたえ ① ③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

# 保護者様へ~夏休みは、受診・治療の絶好のチャンスです!



健康診断の結果、受診の必要がある人には、健康診断ごとにお知らせプリントを配布しました。

まだ受診が済んでいない人は、夏休み中の受診・治療をお勧めします。

※病院に受診される際は、健康診断ごと配布したお知らせプリントを持参されてください。

病院への受診や治療が済まれましたら、治療済みの結果のプリントを、保健室まで提出してください。よろしくお祈りします。

※歯科検診と視力検査の結果については、異常の有無に関わらず、全員に配布しています。

◎「R5 健康診断結果のお知らせ」(A4サイズ1枚)プリントを、7/21(金)からの個人懇談の際に、全員に配布予定です。

健康診断ごとのお知らせプリントとは、別のものです。全ての健康診断結果を一覧にしたものです。



# ぼう えんきょうしつ じっ し 防煙教室を実施しました

7/6 (木) 2校時に学校歯科医 (井上歯科医院) の井上栄治先生から6年生対象に、「歯医者さんからのタバコと健康のお話」という演題で講話をしていただきました。パワーポイントでクイズを出したり、写真を使ったりしながら、分かりやすく話していただき、子供たちはタバコの害について学びました。健康についての意識が高まったようです。

子供たちの感想文を紹介します。

タバコは肺がんになりやすくなるというのは知っていたけれど、タバコ1本吸うと寿命が5分短くなると分かりました。ほかには、タバコはゆるやかな自殺やタバコの3悪のニコチン、一酸化炭素、タールなどが分かりました。だから、大人になってもタバコは絶対吸いたくないです。タバコの主流煙より副流煙の方が、ニコチンやタール、一酸化炭素が多いと分かったので、タバコを吸っている人のそばにはいかないように気をつけたいです。タバコを吸う年が早いほど肺がんで死ぬ確率が高くなると分かりました。タバコを吸うと、歯ぐきや歯、肺、口元の印象が変わってしまうと家族に教えておこうと思います。「タバコをやめるのはとても難しい、でも、初めから吸わないのは簡単、誘われても勇気をだして断ろう。」ということが一番勉強になりました。

6年 おおくぼ たいが 太雅

タバコについてよく知れました。まずは、タバコを吸ったら、寿命が縮むという話でした。ぼくは、タバコ1本吸うと1日寿命が縮むと思いましたが、5分縮むだなんて初めて知りました。中学1年生でタバコを吸う人が、男性13.3%、女性が10.4%だと聞きました。意外と女性は、タバコを吸うのは見たことがないです。ぼくも、タバコを吸わないように気をつけます。

6年 にししま そうしろう 西島 宗史郎

今日の防煙教室でタバコについて知りました。特に、タバコ1本で5分寿命が減るということです。例えば1日に10本吸っているとすれば50分、1年で18000分、3000時間、120日寿命が減ると考えるととても大変なことです。しかも、10年で1200日、3年減っています。ぼくは、ますます吸いたくなくなりました。タバコの害を家の人に伝えたいと思いました。

6年 はまぐち はやて 濱口 颯天

タバコを1本吸うと5分寿命が減ると分かりました。交通事故で亡くなった人より自殺で亡くなる人の方が多いと分かりました。タバコを吸っていた人の肺は、吸っていない人より肺がよごれていることが分かりました。タバコの悪いところは、ニコチン、一酸化炭素、タールだと分かりました。ニコチンは麻薬と同じということが分かりました。タバコは1回吸うとやめるのが難しいと聞いたから大人になったら絶対に吸いたくないです。タバコを吸っている人の口の中は、歯ぐきが黒くなってしまおうと分かりました。タバコを吸ってしまうと自分の見た目が変わってしまうと分かりました。一流選手がタバコを吸っていない理由は、自分の実力をはききさせるためなんだと分かりました。タバコには、一酸化炭素で運動能力が低下してしまうからなんだと分かりました。タバコを吸ってなくても、タバコを吸う人の近くにいると煙を吸ってしまうので肺が汚れてしまうことも分かりました。

6年 ねん まつもと あり 松本 有俐



