

《家庭数配付》

# ほけんだより



南小 ほけんしつ  
2023・7・5  
おうちの人と一緒に  
よみましょう

7月になりました☀️湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。体調をくずしやすい時期なので、朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけましょう！また、汗もたくさん出るので、ハンカチやタオルを忘れずに持ってきましょうね☺️数えてみると夏休みまであと18日です！暑さに負けずにがんばりましょう🍀

**熱中症に注意!**  
水分補給を

こんなときは  
水分補給

朝起きた時、寝る前  
運動前後、運動中  
お風呂に入る前、入った後

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



だんだんと暑くなり、冷たい飲み物がおいしい季節になりましたね。外で元気に遊んで汗をたくさんかいて、たくさん水分補給をしていると思いますが、みなさんはなにを飲んでいますか・・・？甘いジュースにはたくさんのお砂糖が入っているのを知っていますか？水分補給は水や麦茶がおすすめです☺️

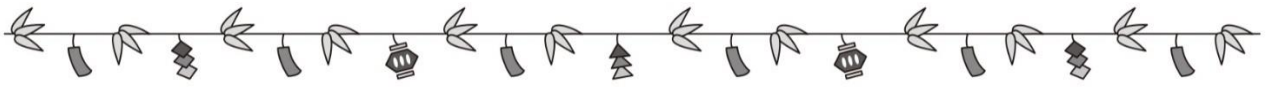
## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



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。




歯と口の健康に関する標語の参加ありがとうございました!たくさんの標語が集まったので紹介します!

- ・きれいな歯 大事にしよう 宝物
- ・受け取って 子どもの歯から 大人の歯
- ・てきぱきと はみがきしないと むし歯ができちゃうぞ
- ・大事にね むし歯にしない 約束だ
- ・大人のは いのちも一生 はも一生 がんばれはみがき
- ・おとなのは だいすきだよ いつまでも
- ・おく歯まで ちゃんとみがこう きれいな歯
- ・きれいな歯 につこりわらうと かわいいね
- ・歯みがきは 歯と心を みがくもの
- ・ぼくのはを ピカピカにして むしばなし
- ・朝昼夜 はをみがいて めざせけんこう むしばなし
- ・歯をみがく 美味しく食べる 自分の歯
- ・歯みがきで 歯も心も ピッカピカ
- ・はえないよ 人生二度目の 大人の歯
- ・歯みがきで めざせけんこう むし歯ゼロ
- ・はみがきは おくちをまもる ゴールキーパー
- ・大事な歯 しっかりみがこう あと1分
- ・ブクブクすっきり お口のけんこう みがこうえがお
- ・はえかわり もうすぐぼくも 大人かな 毎日磨いて 一生一緒
- ・よくかんで 食べたあとには 歯みがきを
- ・むしばいや おいしくたべる いつまでも
- ・きれいな歯 ずっとともだち ピカピカだ
- ・歯をみがき ピカピカの歯に しましようね
- ・歯みがきを しっかりやって きれいな歯
- ・むしばゼロ なんでもかめる むてきのは
- ・はみがきは まい日しよう きれいにね
- ・歯のけんこう 自信をもって ニッコリえがお
- ・よくかむと あたまがよくなる はもじょうぶ
- ・時間をかけよう そしゃくと 歯みがき
- ・しっかりと みがく歯はね 大切に
- ・はみがきは みんなを笑顔にする エチケツト
- ・歯みがきで めざせけんこう むし歯ゼロ
- ・はみがきは おくちをまもる ゴールキーパー
- ・大事な歯 しっかりみがこう あと1分
- ・歯みがきで すごくきれいな 歯をゲット
- ・むし歯に あなたの笑顔 うばわれる
- ・歯みがきで すごくきれいな 歯をゲット

こんなにたくさんの応募がありました!ありがとうございました!

## ～おうちのかたへ～

夏に多い学校感染症の紹介です。埼玉県では現在、ヘルパンギーナと咽頭結膜熱が急増しています。病院で診断されたときは出席停止になりますので、学校にご連絡ください。




### 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<p><b>手足口病</b></p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など</p>	<p><b>咽頭結膜熱 (プール熱)</b></p> <p>38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	---



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

