

# ほけんだより7月

海老名市立東柏ヶ谷小学校  
保健室  
No.4 令和元年7月1日

雨の多い梅雨がおわると、あつい夏がやってきます。あつい日に元気にすごすほうほうをよくかんがえて、たのしく思い出っぱいの夏にしましょう。

## かゆくてもかかないで！虫さされ。

虫にさされたら、まずはあらって、ひやしましょう。  
そしておうちで自分にあったくすりをぬりましょう。  
※つよいどくのある虫にさされた時は、そっとはりをぬき、どくをすい出して、上にかいてある手あてをして、びょういんにいきましよう。



## 7月ほけんもくひょう からだを清潔にしよう

### めざせ！キラキラ小学生

#### □ 歯をみがいている

歯をみがくと、むし歯になりにくくなります。口のにおいもさわやかになります。  
※みがきかたは、ほけんだより6月号をみましょう。

#### □ つめは、みじかくととのえている

つめがながいと、つめのあいだにばいきんがたまりやすいです。



#### □ かみのけをあらっている、ととのえている

かみのけをあらうときには、みみのまわりや、あたまのうしろがわもきれいにあらいましょう。  
かみのながい人は、むすびましょう。さわやかにみえます。べんきょうやうんどうもはかどりますよ。

#### □ からだをあらって、あせやよごれをおとしている

あせをのこしておくと「あせも」になってかゆくになります。よごれがのこりやすい、くび、みみのうしろ、かんせつのうちがわもきれいにあらいましょう。

#### □ きれいなハンカチ、ティッシュをもっている

#### キラキラ小学生になるとよいこといっぱい

★びょうきや、むし歯になりにくくなります。 ★まわりの人にすてきだな、と思ってもらえます。 ★気持ち、さわやかになります。

## あつい日には、ちゅうい！ ねっちゅうしょうを、よぼうしよう

### ねっちゅうしょうよぼう その①

#### ねっちゅうしょうになりずらい、からだになろう

- しっかりねむりましょう。
- あさごはんをたべましょう。
- のどがかわくまえに、のみものをのみましょう。  
・はげしいうんどうをするときは「しお」もとりましょう。
- すずしいふくをきましよう。



### ねっちゅうしょうよぼう その②

#### はやめにきづこう、ねっちゅうしょう

- あせがとまらない。
- ふわふわ、くらくらする。
- 気持ちがわるい。
- ぼーっとする。
- きんにくがいたい。
- 手や足がしびれる。



こんなときはねっちゅうしょうのはじまりかもしれません！

### ねっちゅうしょうよぼう その③

#### はやめにやすもう

- ねっちゅうしょうかも？とおもったら、はやめにてあてをしましょう。
- すずしいところで休みましよう。
- つめたいのみものをのみ、えんぶんをとりましよう。
- ふくをゆるめましよう。
- からだをひやましよう。
- だれかに、そばにいてもらいましよう。



よくなるらないときは、びょういんへ！

# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたいくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

## だい 第4話 セロト忍もごはんがほしい



### 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① 7月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、8、9月にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。
- ② 7月の「チャレンジシール」を、ほけんだより7月号にはる。  
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひとがいなくときに来てくださいね。)  
→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした人だけがわかるひみつのことばになります

年 組 なまえ

### 7月号のクイズ

★どんなあさごはんがよいでしょうか？

- ① パン・ごはんだけ    ② いろいろなものをバランスよく    ③ たべない

こたえ：(                      ) ばん

### 7月号のチャレンジ

あさごはんをしっかりとたべたら1つ、えに○をつけよう。

ぜんぶ○をつけることができるかな？



5月号の  
チャレンジシールをはろう