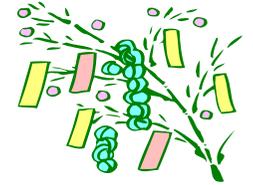


ほけんだより

令和4年7月13日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



あつという間に梅雨が明けて、本格的な暑さがやってきました。暑さの中で「いい汗」をかくと、体温を効果的に下げることができます。サラサラのいい汗を出すためには、適度に体を動かしてこまめに汗をかくことが大切です。猛暑を乗り切るために、少しずつ体を慣らしていきましょう。



歯と口の健康週間への取組 ありがとうございます

染め出しテストや家族歯みがきチェックについて、ご家庭で取り組んでいただきありがとうございました。歯と口の健康について、家族で考える機会にさせていただけたと思います。これからも、家族で声を掛け合って歯と口の健康を保っていきましょう。

かぞくみんなでじょうずにみがきました。とってもうれしかったです。

カラーテスターではみがけていないところがあったので、これからはそこを重点的にやっていきたいと思います..

おくぼや左側がみがきにくいです。これからは、かがみを見て集中してみがきます。

右利きのため、左のみがき残しが気になりました。左も意識して、じょうずにみがけるようにしていきたいです。保護者

学年が上がるとともに、みがき残しが減ってきている気がします。むし歯ゼロを目指して今後も頑張っしてほしいです。保護者

毎日水筒を持ってきてください～水分補給～

熱中症対策として、水分補給はとても大切なものです。夏場は大きめの水筒を毎日持ってきましょう。登下校の前後、休み時間や外での活動の時などには、こまめに水分をとりましょう。

○水筒の中身

水・お茶・スポーツドリンク(10月まで)

※スポーツドリンクは、長時間の運動や作業により大量に汗をかいた時に水分やカリウムを効果的に補給できます。しかし、糖分が多く含まれているため過剰に摂取すると肥満やむし歯になる危険性があります。場面を決めて飲んだり、薄めて飲んだりして飲み方には気をつけましょう。

○水筒を清潔にしましょう

水筒を洗うときの注意



令和4年度 歯と口の健康に関する優秀作品

○深谷市歯と口の健康に関する図画ポスター・標語コンクール

<図画ポスターの部 入賞>

- 1の1 たなか あやの さん 1の2 さかい もも さん
2の1 高田 梁太 さん 2の2 高野 結友 さん 2の3 藤井 海翔さん

<標語の部 入賞>

- 3の3 荒木 奏多 さん ぜったいに むしばになんか させないぞ
4の1 王 亮燭 さん 歯みがきは シャキーンとみがく 歯イケメン
5の1 鈴木 蒼士 さん きれいな歯 大人の歯へと バトンパス
6の1 関口 百夏 さん かくれても マスクのしたでは ピッカピカ

1の1 たなかあやのさんの作品は、県のコンクールへ出品中です。



○むし歯予防推進のための行事

<図画ポスターの部 入賞>

- 1の1 ふるた みさき さん ましも ゆめ さん すぎやま こうた さん
たけまさ せいしろう さん
1の2 うちだ ゆずき さん たなべ ひなこ さん
2の1 今井 源之介 さん 高橋 咲歩 さん 2の2 齊藤 結衣 さん 坂田 幸宏 さん
2の3 柿沼 柑太 さん 佐藤 美結 さん

<標語の部 入賞>

- 3の1 東 亮太 さん はみがきを しっかりできる すてきな子
// 錦織 奏 さん 自分の歯 一生ものだ 大切に
// 大野 柊 さん はをみがこう シャカシャカグチュグチュ むしばゼロ
3の2 井田 唯翔 さん はみがきは じぶんのために やるんだよ
// 塚越 まい さん はみがきだ いつもピカピカ いいきもち
3の3 齋藤 虹愛 さん わたしの歯 いつも白い じょうぶの歯
// 関口 航平 さん はみがきで まいにち守ろう じぶんのは
4の1 荻野 玲奈 さん みんなの歯 一生つかう 大事な歯
// 高田 心優 さん これからも きれいにしよう 自分の歯
4の2 正田 麻央 さん 大切に むし歯なしの 生活を
// 中島 ほのか さん 歯がキラリ そのひけつは 歯みがきに
5の1 古郡 杏奈 さん 元気な歯 未来のために 保とうよ
// 元西 音温 さん あしたの歯 かがやくように 歯みがきだ
5の2 栗田 萌衣 さん 歯の健康 自分で守る 歯みがきで
// 木暮 蒼唯 さん 自信持つ 笑顔の中で かがやく歯
6の1 風間 勸介 さん 歯みがきは 軽い力で こきざみに
// 吉井 織姫 さん 歯に合わせ 毛先使い分け 効果的
6の2 菅野 透吾 さん 歯と共に 一生歩む 大切さ
// 高田 琉生 さん 歯をみがき ピカピカにして にんきもの
// 五十嵐 翔一 さん 歯ブラシで 8020 きれいにね

