

ほけんだより

令和5年7月6日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



下着(はだ着)着てますか??

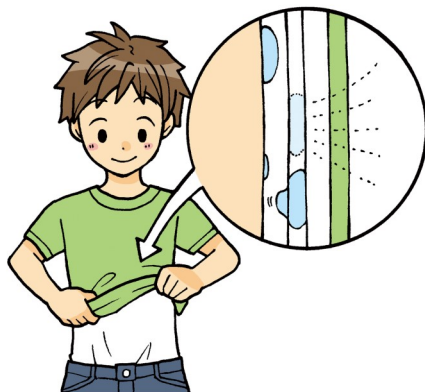


あなたはふだん下着(はだ着)を着ていますか?「1枚でも少ないほうがすずしいから着ていない」という人は、実は逆効果かもしれません。下着のパワーで暑い夏を快適に過ごしましょう。

下着(はだ着)の効果

汗を吸い取る

かいた汗を吸い取ってくれるので、つけない時と比べると体と服の間の湿度を下げます。つまり、涼しく感じられます。



皮膚のトラブルになりにくい

汗によるべたつきがおさえられるため、あせもなどになりにくく、清潔を保てます。

洋服の刺激から肌を守る

洋服のタグやせいのチクチクなどの刺激が少なくなり、不快感がなくなります。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、下着をつけることでその効果をアップすることができます。暑い時こそ下着がおすすめです!!

～おわびと訂正～

学校保健委員会だよりを6/30の学級懇談会で配付しました。給食の取組の内容に一部誤りがありましたので、おわびをして訂正いたします。

誤: 1日に摂りたい野菜の量 → 正: **1回**に摂りたい野菜の量

※1回に摂りたい野菜の量は100gです

生野菜 両手1杯分



加熱野菜

片手1杯分



厳しい暑さを感じる日が多くなりました。急な大雨や突風、雷などが発生し、お天気が急変することもありますね。安全に過ごせるように、天気予報をチェックしておきましょう。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑さに負けないように、睡眠や栄養をたっぷりにとって体の調子を整えておきましょう。



令和5年度 歯と口の健康に関する図画・ポスター、標語 優秀作品

◇コンクール出品

<図画・ポスター>

1-3 うえしま げんとさん 2-1 柿澤 幸輝さん 2-2 杉山 公太さん

3-1 高野 結友さん 3-3 塩谷 まなかさん

<標語>

4-2 坂本 彩夏さん ハブラシは むし歯をふせぐ ヒーローだ

5-1 櫻井 優樹さん はみがきは 子どもや大人の 守り神

6-1 大久保 元喜さん じょうぶな歯 未来の自分に とどけよう

6-2 柴野 真希さん 脱マスク 笑って光る きれいな歯



◇校内入選

<図画・ポスター>

1-1 しおや みちかさん ねぎしたくやさん 1-2 おだか みずきさん たかの まなさん

1-3 しんぷく れんさん まるやま なぎささん たかはし こころさん

2-1 内田 柚基さん 向井 大智さん

2-2 荻野 美桜さん 高田 陽由香さん 3-1 杉山 祥太さん 山口 大我さん

3-2 新井 実莉さん 木村 莉緒さん 3-3 佐藤 美結さん 吉田 梨香さん

<標語>

4-1 新井 琉飛さん 歯をみがく むけないように 歯は命

田村 瑠清さん ぼくも歯も せい長するぞ いっしょにね

4-2 東 亮太さん 歯は命 いっしょに生きる 大事な歯

今井 那南さん 人間は 命が大事 歯も大事

金井 隆聖さん ピカピカに 自分でみがく 自分の歯

4-3 井田 哩瑚さん 自分の歯 ピカピカにして いい気持ち

川嶋 諒太さん 大人の歯 いっしょうつかうよ 大切に

5-1 田口 桜都さん はみがきは むし歯をふせぐ 第一歩

森田 美帆さん 自分の歯 人生と同じ 一度きり

5-2 荒木 陽菜子さん いよいよだ 今日でお別れ はぶらしくん

中島 ほのかさん 歯の横は よごれのたまり場 気をつけて

6-1 新井 杏優さん きれいな歯 守ってみせる 大事な歯

金井 来怜阿さん 歯みがきは 自分の健康 守るため!

五十嵐 誠仁さん やさしくね 毎日みがく 自分の歯

6-2 荒木 沙羅さん 歯を守る 正義のみかた 自分だけ

今井 隼さん 白い歯は ぼくの人生 かがやかす

富田 瑛道さん ぴっかぴか そしてぼくの歯 歯をみがき

コンクールについては現在審査中です!

校内入選の皆さんの作品は、保健室前に掲示しています。

