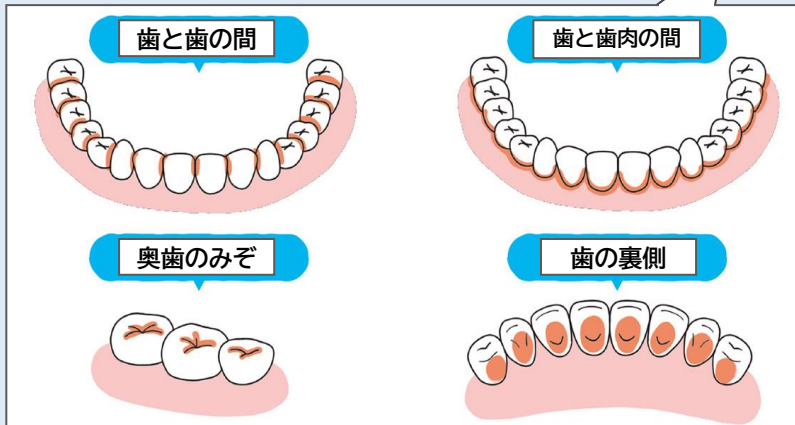


今月の
保健目標

歯の健康を考えよう！

下の図は、きちんと歯みがきしているつもりでも『磨き残し』になりやすい場所です。特に気を付けて丁寧に磨きましょう！



★ 歯ブラシの状態は？

歯ブラシの後ろから見て、毛先が広がっていたら、新しいものに取り換えましょう。

★ 歯間ブラシ (デンタルフロス)

歯ブラシで磨いたあとに使用すると、歯ブラシだけでは取り切れなかった「歯と歯の間の汚れ」が取れてすっきりします！

熱中症対策について知ろう！

熱中症の危険は、睡眠不足や朝食欠食などによって高まることがあります。

普段から『規則正しい生活』を心がけましょう！

暑い日には帽子を着用したり、薄着になったりする

運動するときは、こまめに水分補給して休養をとる

運動前に、自分の体調を確認する

互いに水分補給や休養の声かけをして、無理しない

不調を感じたら、ためらうことなく先生に申し出る



熱中症の予備軍

厚生労働省 HP より

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

身体の水分量が不足

①

いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが、もう少し給水しましょう (コップ1杯程度)。

③

1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④

今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

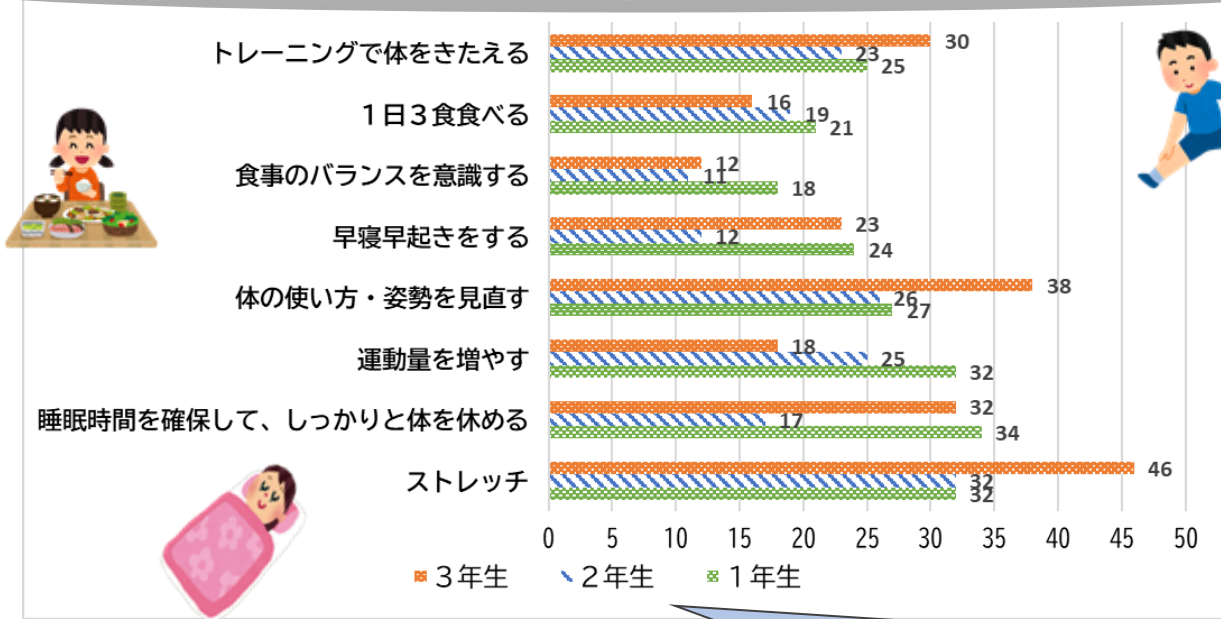
⑤

今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

「けが予防&健康維持大作戦」意識できていますか？



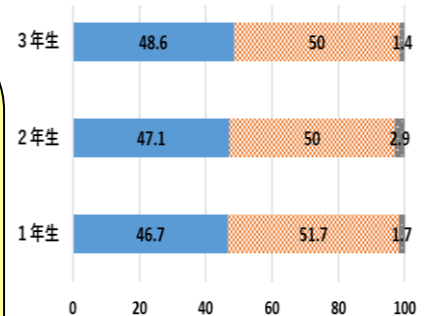
先月、講演会での学びを踏まえてけが予防や健康維持のためにできることを考え、目標を立てました。選んだ項目や数、具体的な目標は、ひとりひとり違ってきます。

家庭でも、どんな目標を立てたか、目標を意識して過ごしているかなど、ぜひ話題にしてみてください。次回は、夏休み明けの9月頃、アンケートを実施します。

第1回チャレンジ弁当、頑張りました！

～ 実施日：6月7日（土） 今回のテーマ：「栄養バランスのよいお弁当」～
1年生は初めてのチャレンジ弁当でしたね。2・3年生は前回までの自分と比べてどうでしたか？各学年の感想を紹介します。テーマを意識したお弁当や、工夫が詰まったお弁当がたくさん見られました！

- 家庭科の教科書を見ながら、栄養バランスや彩りが良くなるかを考えながら計画した。他にも、見た目のバランスを意識するために紙に書いてイメージしながら頑張った。（1年）
- 卵、野菜、コメ、肉などできるだけ6つの食品群に近づくようにこだわって作った。（1年）
- 肉、米、野菜の3種を意識して3品以上作り栄養を取れるよう、こだわった。（2年）
- 彩りと和風という個人のテーマを保ちながら、量と栄養バランスのバランスが取れた弁当を作った。（2年）
- チャーハンの中の野菜をめちゃくちゃ多くした。また、おかずにも野菜を入れて栄養バランスが良さそうなお弁当を作れた。（3年）
- 卵焼きや鶏肉を入れてたんぱく質を、野菜炒めやレタスを入れて食物繊維を取れるようにした。主食・主菜・副菜があるようにした。食中毒に気をつけて、野菜は炒めて生のはしっかりと水分を拭き取るように工夫した。（3年）



第1回のチャレンジレベルです

P：パーフェクト
すべて、自分で作った

B：ベーシック
一品以上、自分で作った

E：エンター
家族の人が作った具材やお店で買った具材をつめた

チャレンジ弁当を通して、感じたこと・身についたこと

- | | | |
|-------|----|------------------------|
| 【1年生】 | 1位 | 自信・発想力・料理の腕前 (各 61.7%) |
| 【2年生】 | 1位 | 感謝の心 (54.4%) |
| | 2位 | 料理の腕前 (50%) |
| 【3年生】 | 1位 | 感謝の心・料理の腕前 (各 56.8%) |
| | 2位 | 発想力 (50%) |