



ねちゆうしやう じほう  
《熱中症の予防》

鴻巣東小ほけんだより  
No.7  
R5.7.3(月)

# げんきいっぱい

## \*つかれをためない

しっかりねむって、しっかり食べて  
暑さに強い体をつくろう。



## \*水分をしっかりとり

あせをかくことで体温調節を  
運動前に水分をとってじょうずにあせ  
をかこう。



1学期も2週間と少しになりました。夏休みまであと〇日!と  
楽しみにしている人もいることでしょう。(丸岡先生もそのうちのひとりです!)  
暑さもだんだんきびしくなってきました。熱中症の予防が  
大切です。まずは左の2つのことをやってみましょう。特に  
暑くなりはじめは、体がなれていないために、熱中症に  
なりやすいといわれています。自分でできる予防をぜひ  
とりくんでみてください。



## 保健集会

## がんばっています!保健委員!

6月27日に保健集会が行われました。体育館で  
久しぶりに対面初集会でした。保健委員が出す  
歯やフッ素に関するOXクイズにみんな楽しそうに  
こたえていました。

おうちの人と  
もういちどチャレンジ  
してみよう!!  
(こたえはうらめん  
にあります!)



### ★クイズ

\*保健委員会の児童が調べて作成しました。(クイズの①、③、⑤、⑦については6月27日に配布した学校保健委員会だよりに掲載されています。)

<p>クイズ② さかなは むしばになる ●○か ×か</p>	<p>クイズ④ 東小1・2年生の 1ばんにんきはみがきこは ぶどうあじである ●○か ×か</p>	<p>クイズ⑥ 小学生がおくばで かむ力は10kgである ●○か ×か</p>	<p>クイズ⑧ はの数がいちばん おいしいきものは ブタである ●○か ×か</p>	<p>クイズ⑨ フッソの効果は こどもより おとなのほうが ある ●○か ×か</p>	<p>クイズ⑩ 東小のよいはの人は 100人よりおい ●○か ×か</p>
--	---	---	--	---	---

# なつやさい

なつ 夏バテ予防に...!  
よぼう

ビタミン、ミネラル、食物せんい...  
えいふ たっぷり!!



たいおん さ  
**体温を下げる**  
こうか  
**効果があります!**

# まちがいさがし

(11このまちがいをさがせ!!)

こんかい ねんせい  
今回のモデルは5年生です。  
なつまつ たの しょうす  
夏祭りを楽しんでいる本系子です。



けんこうしんぱん けっか  
健康診断の結果

「お知らせ」をもらった人は、  
いちからっき ひと  
学期の末にお返書へ!!

おはせめに♡

## ★クイズのかいせつとこたえ

なげん せいがい \*何問、正解でしたか?  
かいせつ ひと よ 解説はおうちの人と読みましょう。

② **むしば**  
? さん

④ **東小1,2年生 93人**  
17人 41人  
19人 16人  
そのた

⑥ **かむカ = 体重**

⑧ **人の歯 10,000~20,000本**  
32本  
ブタの歯 44本

⑨ **フッソのこうか**  
はえたばかりの歯

⑩ **112人**

むし歯は、口の中のむしばきがさとうなどの糖質を酸にかえて、歯をとかすことでおこる。魚はそのようなものを食べないため、むし歯にはならない。(答え: ×)

東小1・2年生の93人に家で使っている歯みがき粉の味を聞いたところ、イチゴ味 17人、ミント味 19人、ブドウ味 41人。(答え: ○)

奥歯でかむ力は、その人の体重くらいと言われている。東小の1年生の平均体重は約20kgなので、奥歯でかむ力もそのくらいになる。(答え: ×)

人間の大人の歯の数は、全部はえそろうと32本で、ブタは44本。世界で一番歯の数が多い生き物は、1万から2万本もあり、その動物は「かたつむり」。(答え: ×)

フッ素の効果は、子どもにも大人にもあるけれども、特に生えたばかりの歯にあるので、小中学生により効果的である。(答え: ×)

よい歯とは、今ある歯に1本もむし歯やちりょうした歯がなく、歯並びやはみがきの様子もよかった人たちである。全校で112人いた。(答え: ○)