



# ほけんだより 7月号



令和8年7月1日  
国神小学校  
保健室 No.7

6月から梅雨に入り、毎日じめじめとしていて不安定な日が多いですね。そんな不安定な天気にも負けずに毎日元気に登校している皆さんは健康ですばらしいですね。これからも続けていきましょう。そして、元気に夏休みを迎えることができるようにしましょう。そのために、1学期中に終わらせるべき学習を計画的にやるようにしましょう。

健康診断がすべて終了し、「健康診断結果のお知らせ」を本日配付させていただきました。お子様の結果を確認していただきますようお願いいたします。



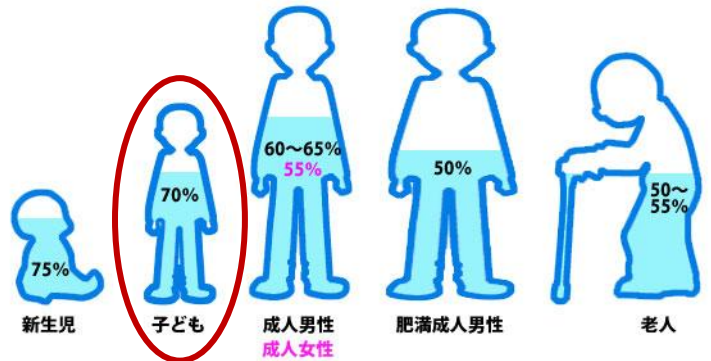
## 水分補給していますか??



右下のイラストのように、人間の体は半分以上が水でできています。血液や唾液、鼻水も水分です。他にも多くの水分が体に含まれています。水分は、体を元気に保つためにとっても大切です。食べ物や飲み物から補給しないと体が乾いて

しまい、しぼんだように元気がなくなってしまいます。汗をかき前や気がついたとき、休み時間ごとなど、こまめに水分をとり自分の健康を自分で守りましょう。そして、熱中症にならないよう自分で意識して水分をとるようにしましょう。

年齢層別 体内水分量 比較図



## 歯・口の健康に関するポスター・標語出品作品

たくさんのご応募ありがとうございました。とてもユニークな作品が多く、見ていて面白かったです。今年度はポスターを2点、標語を4点選出し秩父地区のコンクールへ出品いたします。裏面には、応募してくれたお友達の作品を掲載させていただきました。

ひょうご  
標語の部

		はぶらしと デンタルフロス ニ刀流
		ひびのケア 未来のわたし 歯ッピーとどく
		けんこうな 歯は一生の パートナー
		むし歯ゼロ 笑顔とトゥース! まぶしいね

ポスターの部



えいきゅうし これからずっと よろしくね！
はみがきは いちにちさんかい ていねいに
ていねいに みがいてぼくのは まもるんだ
元気なは ずっとつづくよ けんこうが
歯ぶらしと デンタルフロスの 二刀流
はみがきで すてきなえがお てにいれよう
毎日の はみがき いいえがお
はみがきで むしばをやっつけ きれいなは
はをみがき こころも体も 元気いっぱい
きれいな歯 ピカピカツルツル 宝もの
歯をみがく きらりとならぶ 笑顔の歯
ぜったいに いればになんか なるもんか
けんこうに 自分でまもろう だいじなは
はみがきで みんなのえがお ピカピカに
むし歯ゼロ 笑顔とトゥース！ まぶしいね
いそがしくても 1日1回 ていねいみがき
自分の歯 守れるのは 自分だけ
キレイな歯 何年さきも 守ってく
日々のケア 未来のわたしに 歯ッピーとどく
歯にのこる おかしのよいん むし歯かな
きれいな歯 まいにちみがいて むしばなし
歯みがきで 未来の私 かがやく歯
大切な 歯はしっかりと 守ろうね
自分でね 歯のけんこうを まもるんだ
えいきゅうし 一生守る 宝物
食べたあと きれいにはみがき むしばよぼう
シャカシャカシャカ きれいになったよ 君の歯も
歯みがきで みらいへ結べ その笑顔
健康な 歯は一生の パートナー
鏡みて おく歯も前歯も みがこうよ
むし歯ゼロ 心も体も 真実はひとつ
たいせつに 歯みがきをして 守りぬこう
歯みがきは 夢と希望だ いつもやろう
歯をみがく むし歯バイバイ きれいな歯