

# すこやか

～ほけんだより～

第4号  
令和3年7月1日発行  
北区立桐ヶ丘郷小学校  
校長 久慈 良智

いよいよ夏本番ですね。登下校中に歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れないようにしましょう。

また、エアコンのきいた部屋にしていると肌寒く感じることもあるので、カーディガンなど、一枚はおるものがあるといいですね。

今年の夏も元気に乗り切りましょう。

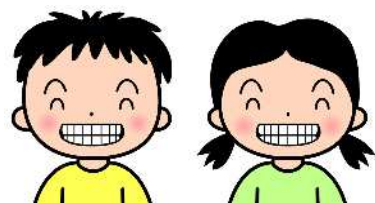
## <よい歯・口の児童生徒表彰について>

歯科検診の結果から、学校歯科医の牧野先生・養護教諭・担任の先生で話し合いをして選出しました。選ばれたみなさん、おめでとうございます。

一生使う歯をこれからも大切にしてください。

選ばれた子は①～③の条件を満たしています。

- ① むし歯がない
- ② 歯ならびがきれい
- ③ きれいに歯がみがけている



※6年生は6年間①～③を満たしている、よい歯の人です。とても立派ですね！

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



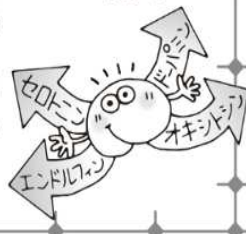
**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



## <熱中症に気をつけよう>

「のどがかわいた」と感じるのは水分不足のサインです。気づかなかつたり無視したりしていると熱中症になる可能性があります。さらに、マスクをつけていると、のどがかわきに気づきにくいので注意が必要です。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

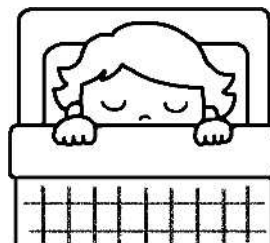
スポーツの前後・途中

入浴の前後



## <熱中症にならないために>

しっかり夜ねる



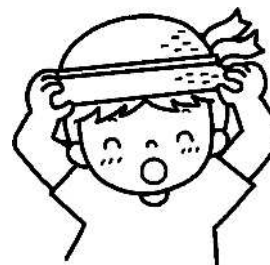
3食 バランスよく食べる



こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



すずしい場所でときどき休む



具合が悪いときは無理をしない

