



7月に入り、もうすぐ夏本番です。これからますます暑くなってきましたね。この時期に気をつけた  
いは、やはり熱中症。その予防には、水分を「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイント  
です。一学期も早いものであと一ヶ月で終わります。暑さに負けず、楽しく元気にすごせるよう  
水分補給を心掛けてくださいね！



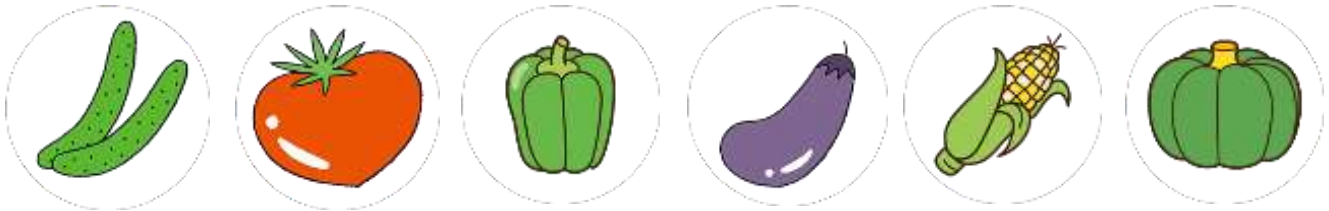
**夏を元気にすごそう！**



## 夏バテ予防の強いミカタ！ 夏野菜

水分補給、食事・運動・睡眠の生活リズムの維持など、猛暑を元気にすごすポイントはいくつもあり  
ますが、早くも「ちょっと夏バてぎみ」という人におすすめなのは『夏野菜』です。

### 夏野菜の例



きゅうり

トマト

ピーマン

ナス

とうもろこし

かぼちゃ

夏野菜は、汗をかくときに失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいたり、体内にこも  
った熱をクールダウンするはたらきがあったり…夏に欠かせない栄養素やはたらきをしっかりおさ  
えることができます。

生のままはもちろん、サラダや軽くゆでる・いためるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽し  
んでみてください。

### 保護者の皆様へ

#### ～第1回はぐくみ委員会（学校保健委員会）のおしらせ～

日時：平成28年7月12日（火） 13：00～14：30

場所：本校 体育館

（先日配付しましたチラシと場所が変更になっておりますので、ご注意ください）

講演：「学校環境衛生検査について（仮）」

講師 桐生 寛一先生（本校薬剤師）

報告及び協議：定期健康診断結果報告、新体力テストの報告、給食室からの報告

※申し込まれた方は、全員ご参加いただけます。

がっ みそのしょう  
**6月**は**美園小**  
 は くち けんこうげっかん  
**歯と口の健康月間**



がっ にち げっ がっ にち  
 6月13日(月)～6月19日  
 にち みそのしょう は くち  
 (日)までを美園小「歯と口の  
 けんこうしゅうかん  
 健康週間」として、みんなで歯と  
 くち けんこう いしき たか  
 口の健康についての意識を高めら  
 さまざま とりくみ  
 れるよう様々な取組をしました。

は  
**歯みがきテスト**  
 (カラーテスター)



1・2年生、にじいろでカラー  
 テスターを実施しました。みんな、  
 どこにみがき残しがあったかをし  
 っかりチェックしていました。

しかしどう  
**歯科指導**



3年生では、歯によいおやつ・  
 4年生では、するめとスナック  
 菓子を使ったかむ授業を行いました。

は くち けんこう かん  
**歯・口の健康に関するポスター**



3年生に歯と口の健康に関する  
 ポスターを描いてもらいました。  
 みんな素敵なポスターが出来上が  
 りました。

は  
**歯みがき大会**



5年生が学童歯みがき大会に参加  
 しました。歯と歯肉のみがき方につい  
 てインターネット放送を使って全国  
 の小学生のみんなと勉強しました。

は  
**歯みがきチャレンジカード**



朝・昼・夜、1日3回歯  
 みがきができたら色をぬ  
 りました。これからも続  
 けていきましょう。

じどうほけんいんかい  
**児童保健委員会による**  
**保健集会**



「ハミガキ太郎、ミュートンス  
 退治の旅!の巻」をタイトルに歯  
 みがきのコツについて劇にして発表  
 しました。

**保護者の皆様へ 一定期健康診断について**

平成28年度定期健康診断にご協力いただきありがとうございます。6月23日で、すべての健康診断が終了しました。学校から随時お渡ししていた疾病通知(結果)も、すべて配布が終わりました。まだお手元にお持ちの方は、早めに医療機関への受診をお願いいたします。