



# 学校保健だより 令和元年8月

まいにち き そくただ せいかつかつしゅうかんかん  
毎日規則正しい生活習慣をしていますか？

ば ししゅうびょう せいかつしゅうかんびょう  
むし歯と歯周病は生活習慣病

よぼう  
♥️予防したいよね♥️

いっしょうじぶん は  
一生自分の歯で

おい た  
美味しく食べて

かいわ たの  
会話を楽しむために

くち けんこう たいせつ  
お口の健康づくりが大切

ば ひと はや なお  
むし歯が見つかった人は早く治してね！



なつ つめ の もの  
あつーい夏に冷たい飲み物

ば ちゅうい ほう  
◆むし歯注意報◆

ついで、飲みたくなる清涼飲料水

じつ 実、ほとんどが酸性や糖分の多い飲み物

つめ 冷たいと甘みを感じにくいからキケン！！



ば けいほう  
◆むし歯警報◆

だらだら飲みをしているとむし歯菌も大喜び！！

は 歯だけでなく、体にも良くないよね。

なつやす げんき たのし す ぐすためにも、はやねはやあ あさごはん  
夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、早寝早起き朝ごはん

おやつは時間を決めて1日1回 食べたらずみつき

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防のためには **水・お茶(麦茶)**で

すいぶんほきゅう  
こまめな水分補給をしてね



スポーツドリンクが、美味しく感じるのは糖分が多いから・・・

こうか 効果がないわけではないが、糖質過多、塩分過多でバランスが悪く

しんとうせい たか 浸透性も高めで、体への吸収が遅くなるよ。

こんな脱水症状が見られたら 体を冷やして冷たい飲み物を！

てあし 手足のしびれやこむら返り、めまいなど

ずつう 頭痛や吐き気、だるさ、意識がふらふら、体が熱いなど

じゅうけんきゅう けいこうほすいえき つく  
<自由研究> 経口補水液を作ってみよう！

みず 水(500mlペットボトル1本)

とう ブドウ糖10g(5gのスティック2本)

しょくえん 食塩1.5g(10円玉より少し盛り上がる程度)

しょくひんよう 食品用の重層約1g(500円玉程度)

れもんかオレンジのしぼり汁少々

ほっかんご 発汗後なら だけでもOK！

げり おうとご 下痢・嘔吐後は もあった方がよい

は砂糖20gでも代用できるが、下痢の時は控えるべき

おい 美味しく感じないのはお薬に近いから・・・

よぼう の  
予防で飲むものではないよ

