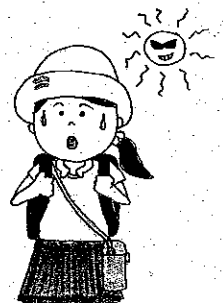


むし暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか？生活習慣をととのえて、暑さにまけない体を作っていきます！残りの少ない学期を元気にすごせるようにしましょうね😊



### 熱中症の症状にはこんなものがあります!

軽症 → 重症

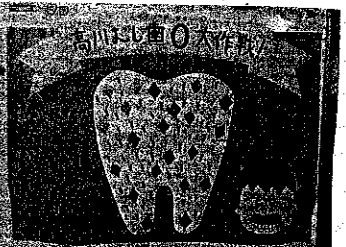
- 立ちくらみ・めまい、足がつかないなど
- 頭痛・吐き気、おう吐・だるいなど
- たおれる・意識がない、体のけいれん・汗がかけないなど

わがいな...と思ったら、すぐにまわりの大人や先生に伝えよう!

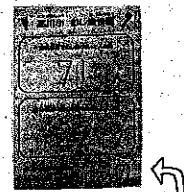
### たかがわほけんニュース☆

#### 高川むし歯の大作戦

大きな歯にたくさんいるミュータス菌の数は、高川小のむし歯がある人の数となっています。治療の報告書が出るとミュータス菌がキラキラマークに変わります！みんな歯をキラキラにしよう🌟

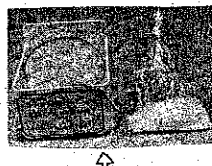
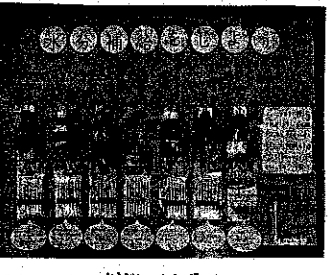


今月は掲示物を紹介します☆



歯科検診でむし歯が見つかった人の数と、その後治療した人の数もかいています。

まだまだ多いミュータス菌...むし歯があった人は歯医者さんへ!



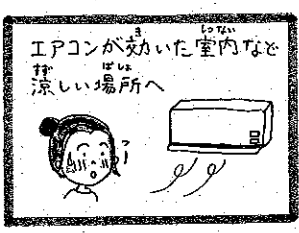
炭酸飲料や乳飲料には500ml1本に約5%の糖分が...

#### 飲みものに入っている糖分をみてみよう!

あまい飲みものには、実はずいぶん量の糖分が入っています。日常の水分補給はなるべくお茶やお水でしましょう。

#### 熱中症かも?!

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ、と思ったら...  
※学校で熱中症が疑われる場合は、常備しているスポーツドリンクを対応します。



こんな時は救急車をよぼう!



☆自分で水がのめない  
☆受け答えがおかしい  
△熱中症は悪化すると命にかかわることもあります!



1日の始まりに、朝ごはんを食べ、お茶・水などの水分をしっかりとることで、糖分・水分をしっかりとる。チャージできるよ🌟

#### 熱中症に気をつけながら暑い夏をのりきろう!

## クロスワードクイズ

下の、タテのれつ(①~⑤)と、ヨコのれつ(⑥~⑩)のこたえをマス目の中に書こう! 問題は右にあるよ。→ → →

①		②		⑤
	③		④	
⑥	⑦		⑧	
			⑨	
			⑩	

ちょっと頭の体操をしてみよう!! 全部できたら、健康にすごすために大切なことがわかるよ😊

#### タテのれつの問題

- ① 食べものにふくまれている、私たちのいのちのもと! □□□□
- ② 冬に□□□でねると、カゼをひきやすいよ
- ③ □□にのぼって、遠くの景色をみる。
- ④ まねきねこが□□□□をする。
- ⑤ 宿題の□□□におかしを食べる♡

#### ヨコのれつの問題

- ⑥ 笑ったかお😊□□□□
- ⑦ 親子、きょうだい、おじいちゃん、おばあちゃんなどが一緒に生活をする小さなあつまり。□□□
- ⑧ タテ・□□・ナメ。
- ⑨ お母さんの別の呼び方。□□
- ⑩ 寝どこへ入らず、うつらうつらとねむる。□□□□
- ⑪ 一位のメダルの色。□□

ヒント

- ① バランスよくとろう!
- ② あたたかいよ
- ③ 山ではありませんよ。
- ④ 手をうかってよんでみよう
- ⑤ ○い○

ヒント

- ⑥ ○○○がステキ
- ⑦ 「かぞく」以外の言い方で!
- ⑧ → ← この向きは?
- ⑨ お父さんはパパ。じゃあ...
- ⑩ ○○た○ (どぞ?)
- ⑪ オリンピックの1位は...?

#### ぜんぶできたら...

こたえ

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

←このニコちゃんマークのあるマス目の中の文字をならべて、言葉を書こう! あなたはぜんぶわかったかな? こたえはカゼの予防にとても大切なアレとアレです😊