



ほけんだより



えがお



中河小学校保健室

R1. 7. 2

夏真っ盛りとなりました。暑さに負けず、元気にプール学習を受けたり、外で遊んだりしましょう。たくさん体を動かした後は、お家でゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

週末に持ち帰り、
きれいに洗ってきましょう

7月 5日 (金) 内ズック

7月12日 (金) 歯みがきセット

7月19日 (金) 内ズック、歯みがきセット



熱中症 どうすれば
防げる?

暑 30分に1回休憩

休んで体温を下
げる!



暑 こまめな水分補給

のどがかわいてなく
ても飲む!



暑 服装に気をつける

薄着で風通しのよい
服を。帽子も大切!



7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

夏の健康生活8か条

「あつさにまけない」を心がけて、健康で
楽しい夏にしましょう!

あ さ・ひる・よるとバランスよく

特に朝ごはんは、脳とからだの
大切なエネルギーです。しっか
り食べましょう。



つ めたいものは、ほどほどに

体が冷えると、食欲がなくなつたり、
下痢になったり、夏バテの原因
にもなります。



さ いしょに決めよう、見る時間

長時間のテレビやゲームは、
生活リズムの乱れや視力低下
につながります。



に っちゅう活動、夜はすいみん

日中元気に遊んだり運動したりす
ると、夜ぐっすり眠れます。寝る時
間と起きる時間を決めましょう。



ま いにち歯みがき忘れない

むし歯のバイキンは、眠っている
時に増えるので、寝る前は必ず
歯をみがきましょう。



け がや事故には気をつけて

危ないところには近づかないよう
にするなど、考えて行動するよ
うにしましょう。



な つの病気を予防する

夏はかかりやすい病気がいっ
ぱい。規則正しい生活とうがい
手洗いで予防しましょう。



い つも清潔、気持ちよく

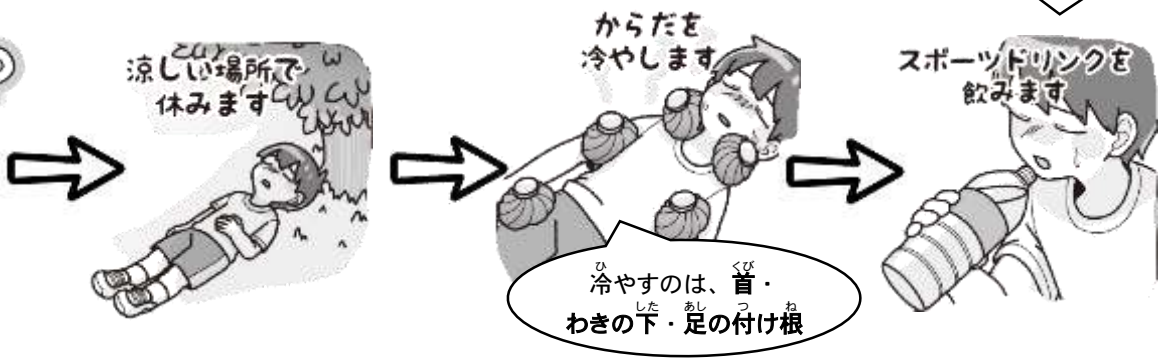
汗をかいたらタオルでふきとりまし
ょう。下着を着ると、汗を吸って皮
膚を清潔にしてくれます。





なりやすい人	なりやすい日
<ul style="list-style-type: none"> 暑さになれていない人 体力のない人 体調の悪い人 睡眠不足の人 	<ul style="list-style-type: none"> 気温が高い 湿度が高い 風が弱い

水分と塩分のほきゆうが大事!



冊子「水分補給を忘れずに！」を配りました心

水分補給の大切さや熱中症対策について楽しく学べます。おうちの人と一緒に読んで、暑い季節を元気に過ごしましょう!



お茶とスポーツドリンク
5本分の無料引換券が
ついてます♪



歯の保健指導をしました



歯の染め出しをして、みがき残しの多い場所をチェックしました。思っていたよりも赤くそまり、びっくりしていた子が多かったようです。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間が特に汚れがたまっていました。練習した正しいみがき方で歯ブラシの使い方工夫しながら、みがき残しのないよう、ていねいにみがきましょう。



おうちの方へ

★夏休みの間に治療を!

現在、むし歯の治療率は55.6%で、まだ治療されていないお子さんは16名です。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子さんは、時間がとりやすい夏休み中に受診をお願いします。受診されましたら、4月にお渡しした「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(黄色)を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。

★スクールカウンセラー来校日

7月の、スクールカウンセラー笠嶋先生の来校日は、5日(金)、17日(水)です。お子様や家族のことなどを相談されたい方は、担任または養護教諭までご連絡ください。