

ほけんだより 7月

令和6年6月28日(金) NO.6 万場小学校 保健室



夏休みまであと3週間になりました。来週からプール学習も始まります。安全にたのしく参加するために、よるは早くねて、すいみん不足にならないようにしましょう。体調がよくないときは、無理せず先生に言ってくださいね。

* 7月の保健行事予定 *

	日にち	項目	時間	対象	その他
7月	3日(水)	学校保健委員会	6校時	4~6年	今回のテーマは、熱中症対策です！ これからの季節に使える情報がいっぱいです☆
	9日(火)	スクールカウンセラー来校	9:30~ 16:15	だれでも！	お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任 or 養護へご連絡ください。
	17日(水)	お大そうじ	5校時	全学年	1学期末の大そうじです。 自分たちの教室をピカピカにしよう！

くちげん き きょうしつ お口元気教室をおこないました！



6/14(金)に歯科衛生士さんと保健師さんが来校し、お口元気教室を開催しました。歯垢の染め出しをおこない、普段の歯みがきでは落としきれしていない歯垢が付きやすいところを一人一人確認していました。正しいブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方も教えてもらいました。



「8020」の数字の意味を知っていますか？

これは、「80才まで自分の歯を20本のこそう！」という合い言葉です。みなさんの歯は、大人の歯がすべて生えそろうと28本になります。むし歯や歯肉炎で、大切な歯をなくさないように、歯みがきをがんばりましょう！☆



* 歯科衛生士さんより *

小学生以上は、大人と同じ歯みがき粉を使うことをおすすめします。
(歯みがき粉にふくまれるフッ素の量が子ども用よりも多いそうです。)



7月の保健目標…①あつさに負けない身体をつくろう ②熱中症に注意しよう

☆あつさに負けない体づくり☆

あつさに負けるな!

夏バテ知らずさん
めざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

- 生活リズムを整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

まちがいさがし プール編



ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(中央) いよいよプール運動をしよう / (右) いよいよプール運動をしよう / (左) あぶないよ、ふざけるとあぶないよ

おうちの方へ

～ 本日、「健康カード」を配付しました ～
お子さんの発育の様子や健康状態についてご確認ください。



- 今年度の定期健康診断の結果が記入してあります。
- カード裏面「保健調査票」の内容について、間違いや記入漏れがないかをご確認ください。

※1年生・転入生は、記入をお願いします。

★「健康カード」は、表紙の1学期の欄に保護者印を押印し、7月8日(月)までに担任へご提出くださいますようお願いいたします。