

ほけんだより

令和2年 7月 3日

新開小学校 保健室

暑い日が続きやっと夏らしくなりましたが、まだ不安定な梅雨模様の
 天気が続いています。規則正しい生活を心がけて、1学期に悔いが残ら
 ないよう勉強も運動も頑張っ、夏休みを迎えましょう。



あつ ぞな 暑さに備えるからだづくり



夏至（6月21日）を過ぎたら、本格的な夏の暑さがやってきます。身体の調子を整えるために生活の仕方に気をつけ過ごしましょう！

じょうずに汗をかこう



汗には体の熱を下げる役割があります。軽く体を動かして汗をかく練習をしよう。

暑さに慣れよう



少しずつ暑さに慣れるためにエアコンに頼りすぎないようにしよう。

生活習慣を整えよう



たっぷりの睡眠が元気の素です！

学校でも、暑さに予防のため、教室のクーラーや昇降口の本棚にミストを適宜使用しています。汗をかいたら水分補給を忘れずに！ 睡眠不足・栄養不足は熱中症の原因になります。自分でも暑さに負けないよう、注意しましょう！

ほけんぎょうじよていひょう 【保健行事予定表】

日にち 曜日	ないよう 内容	もちもの 用意するもの 等
6日 (月)	身体計測 5・6年生	たいいくぎ 体育着 ※忘れないようにしま しょう。
7日 (火)	身体計測 3・4年生	
8日 (水)	身体計測 1・2年生	
9日 (木)	身体計測 かがやき	
30日 (木)	尿検査回収	さいによう 採尿したもの ※日にちが近づいてきましたら、 再度お知らせします。

【児童健康診断について】

毎年、1学期に実施しておりました健康診断ですが、学校医さんや校内行事と予定を合わせながら2学期以降に実施する予定です。日程については、決まり次第、随時学年だよりや学校だより、ほけんだよりを通してご家庭にお知らせいたします。よろしくお祈いします。



は 歯みがきテストを実施しました



みなさんの歯みがきテストの結果を見ました。みがけているところ・みがけていないところをみつけることができましたね。みなさんの感想やおうちの方からのコメントから、もっと歯みがきが上手になるヒントが見つかったので、紹介します。

みなさんの感想

おうちの方からのコメント



したまえは 下の前歯のうらがわをきれいにしたい。

は 歯と歯のあいだ みがけていなかった。

みがいていたつもりでも、みがけていなかったことがわかった。

は 歯ブラシをかむことがあるので、かまな
いよう、優しくみがこうと話しました。

は 歯ブラシの毛先が広がっていたので
定期的に交換したい。

いつも同じ場所ばかりみがいているようなので、均等にみがけるように頑張ってもらいたい。



こんな工夫をしてみよう！

☆歯ブラシが歯にしっかりあたっているか鏡を見ながらみがいてみよう

☆歯ブラシをタテにして歯と歯の間をみがいてみよう

みなさんもぜひやってみてくださいね！

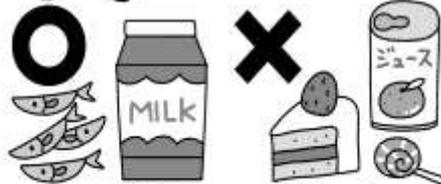
なつやす 夏休みはみがきカレンダーを実施します

なつやす ちゅう うち かた きょうだい いっしょ と く
夏休み中に、お家の方や兄弟と一緒に取り組み、むし歯を予防しましょう！

ていしゅうつひ 提出日 8月17日(月)



は 歯 にいいもの
た 食べてる？



こざかな・ぎゅうにゅう

おかし・ジュース

【保護者の方へ】

はみがきテストの取組及びお子さんの歯みがきの様子を御記入いただき、ありがとうございました。

保護者記入欄より一部抜粋にてコメントを紹介させていただきます。

☆仕上げみがきをしてあげたいと思います

☆古い歯ブラシを使っていたので、新しい歯ブラシに変えます！

学校での歯科指導も継続して参りますが、ご家庭での歯みがきの指導も継続してお願いいたします。