

ほけんだより



神埼小学校
保健室 No.4
令和2年7月



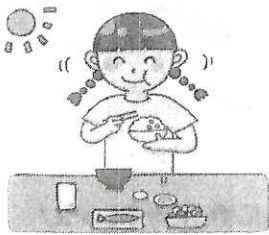
7月7日は、七夕。おりひめとひこぼしが年に一度会える日ですね。あちこちで見かける七夕かざりには、色とりどりの短冊が結ばれています。みなさんはどんな願いをしますのでしょうか？先生の願い事は、『神埼小学校のみなさんがけがや病気にならず、元気に学校生活を送れますように』です。叶いますように♪

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

梅雨でジメジメ蒸し暑い日があったり、晴れて気温が上昇する日があったりと、熱中症に注意が必要な時期となりました。朝ごはんをしっかりと食べて、運動したらこまめに水分補給をして、夜は早めに寝るようにして、熱中症を予防しましょう。

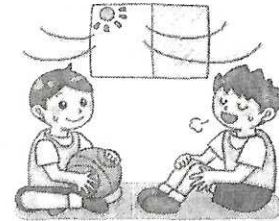
熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

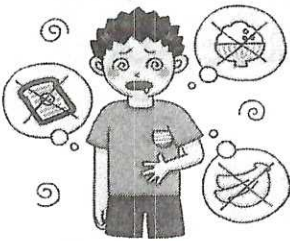


たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良の時



寝不足

☆保護者の方へ☆

病院受診のお願い

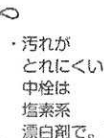
今年度の定期健康診断は、7月2日の耳鼻科検診（2・4年生）を残すのみとなりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、日程が変更になりましたが、無事に終わることができそうです。健康診断の結果、受診が必要な児童にはプリントを配付しています。病院を受診され、その結果を学校までお知らせ下さい。また、欠席等で健康診断が未受診の児童にもプリントを配付していますので、早めに受診してください。ご協力よろしくお願いします。

毎日、水筒を準備していただきありがとうございます。熱中症予防のためにも、今後もよろしくお願いします。
毎日水を入れて使う水筒は、雑菌が繁殖しやすいので、定期的に漂白剤などで塩素消毒をお願いします。

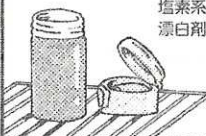
水筒はいつも清潔に



柄のついたスポンジで底まできれいに洗う。

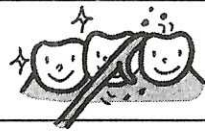


汚れがとれにくい中栓は塩素系漂白剤で。



洗った後はよく乾燥させる。

歯みがき指導をしました



6月に、4年生を対象に歯みがき指導を行いました。
 自分の歯ぐきの状態を鏡で確認して、色や形、固さはどうか、
 出血はないか、チェックしました。また、むし歯や歯肉炎の
 原因が歯垢（プラーク）であることや、デンタルフロスや歯
 ブラシの正しい使い方を勉強しました。デンタルフロスを実際
 に使用した後、その臭いを嗅ぐという体験も！教室中から
 「くさっ！！」と叫び声があがりました。

歯垢（プラーク）は細菌のかたまりです。むし歯や歯肉炎
 にならないようにするために、デンタルフロスと
 歯ブラシを使って歯みがきを丁寧にいきなり、歯垢
 （プラーク）を除去しましょう！



そして、定期的に歯科医を受診して、歯と
 歯ぐきの健康を保っていきましょう！！

まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

ほけんしつ けいじ
 こたえは保健室に掲示します！

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆



楽しいプールの時間♪決まりを守って泳ぎましょう！！