

ほけんだより

えがお



長松小学校
保健室
令和5年 7月

～おうちの人といっしょによみましょう～

○の中に入る言葉を考えてみよう！ヒントは下に・・・！？

〇〇〇〇をさける



熱中症

に注意！

こまめに

〇〇と〇〇を補給する



激しい運動は
〇〇に慣れてから



〇〇をしないで休む



せんとくし： 暑さ 塩分 直射日光 無理 水分

☆6月の保健室ニュース☆

6月、けがの来室が310人、病気の来室が211人でした。熱中症のような症状がある人もいました。「お茶は飲んだ？」とたずねると、「水筒を忘れました…」「いつも水筒は持ってきてません」という人も。毎日水筒を持ってくるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

また、1・3・5年生を対象にブラッシング指導を行いました。「給食の後、ていねいに磨いたよ！」「フロスも使ってみました！」と伝えにきてくれた児童もいて、とてもうれしい気持ちになりました。おうちでも、授業で学んだ歯みがきの方法でていねいに磨いて、むし歯や歯肉炎を予防してほしいです。

クイズ

汗っかきは誰？

汗っかきだと思ふ動物を選ぼう。



① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答えは保健室前のあの場所に…

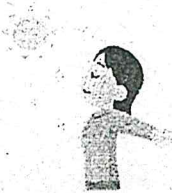
7・8月の保健目標

「病気を治療し、すすんでからだをきたえよう。」

「規則正しい生活をしよう。」

☆夏休みも元気に！！早起きはいいことがいっぱい！！

① 太陽の光をあびると、脳や体が自覚めて〇〇〇〇〇が整う



② 朝ごはんが食べられて、〇〇〇が出てすっきりする



③ 〇〇〇うちに勉強や宿題ができる



夏休みも、スマホやゲームの使い方、使う時間などを決めておこう！



答え

- ① 生活リズム
- ② うんち
- ③ すずしい

☆元気に過ごすために、夏休みの健康目標を立てよう！

① 生活リズムの目標： 寝る時間： 時 分 起きる時間： 時 分

② 食生活の目標：

例：好ききらいせず食べる、朝ごはんを毎日食べる

③ 健康の目標：

例：ていねいに歯をみがく、ジュースの飲みすぎに気をつける

保護者の方へ～健診へのご協力ありがとうございました。～

6月の上旬に定期健康診断が終わりました。体操服等のご準備ありがとうございました。また、視力検査や歯科健診などの結果を受けての「治療票」のご提出ありがとうございます。受診がまだのご家庭は、夏休み等を利用され、治療されますようお願いいたします。