

# 7月のほけんだより

令和6年7月2日 菅原小学校

\*\*\*\*\*  
 太陽の日差しが、だんだん強くなり、いよいよ夏本番です。毎日「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を送り、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう！

## 熱中症にならないためのポイント

### ① こまめに水分をとろう

学校では、とくに休み時間、外に行く前、体育の前などに、水分をとろう！



### ② ときどき白かげで休もう

外で運動したり、遊んだりしている時は、20分から30分に1回を目安に休めよう！



### ③ 3食きちんと食べよう

朝・昼・晩と、三食きちんと食べて元気な身体をつくっておこう！



### ④ でかけるときは、帽子をかぶろう

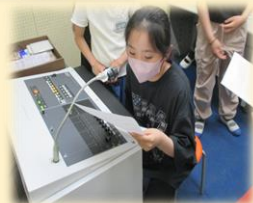
強い日差しを直接あびていると、頭や体の温度があがってしまいます！



### ほけんいいんかいかつどう 保健委員会活動

歯と口の健康習慣に合わせて、保健委員会が「むし歯ゼロ表彰」と「歯と口のクイズ」を行いました。

何歳になっても、自分の歯でおいしくごはんを食べることができるよう、1日3回いてねいに歯をみがく習慣を身につけ、むし歯を予防しましょう！



## せんこくしょうがくせい は たいかい さんか 全国小学生歯みがき大会に参加しました

毎年6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて実施されている全国小学生歯みがき大会に、5年生が参加しました。DVDを視聴しながら、「健康な歯肉と歯肉炎の見分け方」、「正しい歯のみがき方」、「デンタルフロスの使い方」など歯と口の健康について学び、その健康を維持する方法を通して、望ましい生活習慣を継続することの大切さを学習しました。



### 「けんこう手帳」のご確認をお願いいたします

6月ですべての健康診断が終了しました。保護者のみなさまには、大変お世話になりました。健康診断の結果が、「けんこう手帳」3ページに記入してあります。7月16日（火）に「けんこう手帳」が配付されますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。また、清潔調べのページも合わせてご確認ください。

ご覧になりましたら、①3ページに押印、②清潔調べのページに押印・コメントを記入していただき、担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

