

ほけんだよい 7月

(お家の人と読んでね!) 令和6年7月2日 常総市立豊田小学校

「暑さに負けるな！」

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くずした状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。「元気アップカード」(5・6月)を見直すことをお勧めします。

夏バテ知らずを目指して!



ネバネバで夏を元気に!

おなかの調子を整えてくれる食べ物です



朝起きたときとお風呂の後はコップ1ぱい分プラス



今月の保健目標 **熱中症を予防しよう!**

予防のカギは生活習慣にあり!

疲れがたまっていたり、運動不足だったりすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かただけで、“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

こんな生活していませんか?

- 夜ふかしが多く、睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たいものやあっさりしたものを食べる人が多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房のきいた部屋でゴロゴロしていることが多い。
- おふろはシャワーだけですませている
- のどがかわいてから水分補給をしている

チェックが多い人
要注意!

保健室日記

保健委員会による「虫歯予防の紙しばい」を行いました。みんながよく知っている「ももたろう」「3びきのこぶた」などのお話から歯みがきの大切さを学びました。



歯ブラシチェックで、毛先の広がりを見ています。

おうちの方へ ♡「生命(いのち)の安全教育」を全学年で実施しています♡

子供たちを性暴力の当事者(被害者、加害者、傍観者)にしないため、生命の尊さや自分の体はもちろん友だちの体も大事であることを学びます。知識は自分を守る力になります。

何かご不明な点やご質問がありましたら、遠慮なくご連絡ください。