

ほけんだより



令和3年7月1日
駒羽根小学校
NO. 4



暑さもいよいよ本格的になる7月です。梅雨が明けて急に暑くなり、熱中症になりやすい時期です。水分補給をしっかりと、生活リズムに注意し、元気で安全に過ごしましょう。
健康診断の結果、検査や治療を必要とする人は時間が取れるうちにお医者さんに診てもらってください。終わったら学校に健康手帳を提出することも忘れないでください。



7月保健目標 —夏を健康にすごそう—

上手に水分補給をしよう！！

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… **ちよとずつ** **こまめに**

水分補給が大切！

暑い夏でも、体は冷えています



こんな人は注意！！

- ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- 冷たいものばかり食べている
- お風呂はシャワーですませる
- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- 温かい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなどの不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう。

はみがき大会&歯科指導を開催しました



6月4日（金）に5年生児童を対象に第78回全国小学生歯みがき大会を実施しました。DVDを見ながら歯周病についてや歯みがきのポイントについて学びました。また、デンタルフロスの使い方や歯垢について勉強しました。子どもたちはDVDやドリルを活用しながら楽しく学ぶことができました。ぜひ、学校でもおうちでもしっかり歯みがきを行って、むし歯のないぴかぴかの歯を目指しましょう！！



保健委員会の児童が1・2・3年生の児童の教室で歯科指導を行いました。歯ブラシの毛先がはみ出していないか確認したり、みがき残しが多いところを説明してもらったりしました。また、模型を使いながら歯みがきの歌に合わせて一緒に磨きました。保健委員会の児童も人形を使って、低学年の児童に興味をもってもらえるように工夫をしていました。おうちでも実践できるといいですね♪