ほけんだより 7月

令和４年７月１日
岩国市立小瀬小学校
保健室

夏休みまで１ヶ月をきりました。夏休み中は学校生活とリズムがかわることに加え、きびしい暑さもあって体調をくずしたり、体力がおちたりしてしまうことが多いです。２学期も元気にスタートできるよう、夏休み中も早ね早おき朝ごはんをこころがけ、適度に体を動かしてくださいね。水の事故や SNS などのトラブルにも注意が必要です。こまったことや悩みごとがあるときは、おうちの人に相談したり、学校に連絡したりしましょう。

げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ

も もうすませた？ 歯のちりょうは お早めに

う うみでも山でも、日やけに注意

す スマホ・ケータイは おうちの人と使おう

ぐ グッドモーニング！ 休み中でも 早ね早起き

な なんども おさらいしよう 熱中症予防

つ つめたい食べもの・飲みものは ひかえめに

や やさいを とっていますか？ 夏野菜もおすすめ！

す すずしい時間を うまく使って 勉強・運動

み みずべはキケン！ 子どもだけで 行かないで！

暑い夏に気をつけたいこと・・・・

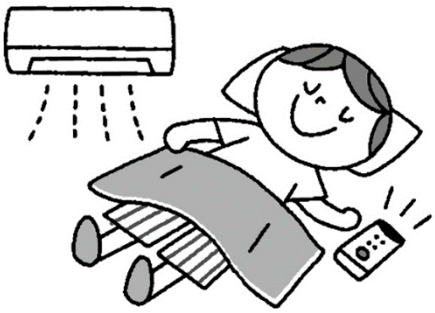
熱中症

基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下

アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病

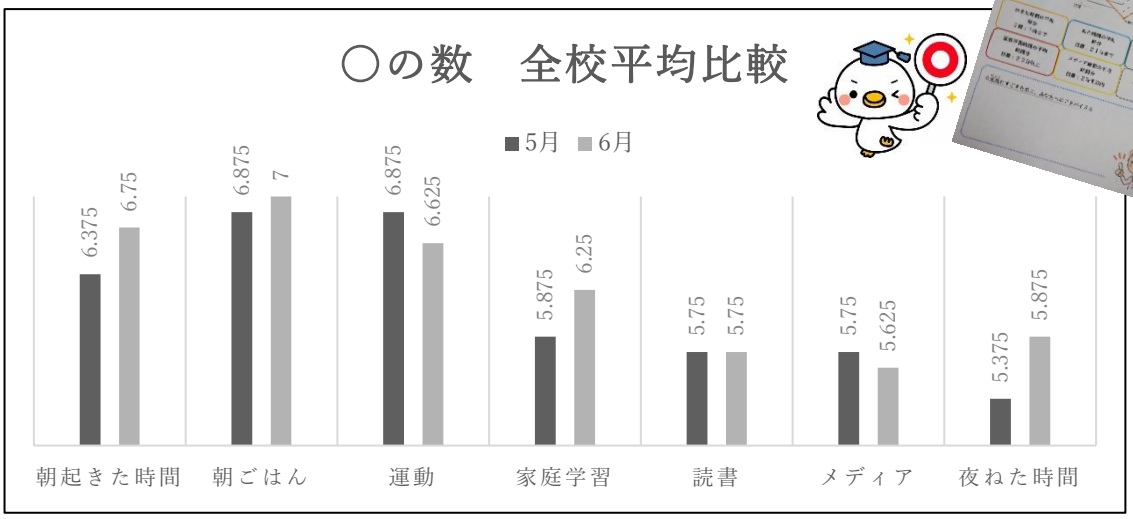


冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

裏面へ

＜おうちの人と一緒に読みましょう。＞

5月・6月生活リズムチェックの結果



今年度から「生活リズム成績表」を生活リズムチェックの裏面にはり、一人ひとりにあわせてアドバイスをおくっています。５月の生活リズムをふり返ることで、６月は自分の課題を意識して改善するように取り組めていました。休みの日には、「おきる時間がおそかったなぁ」という日もあると思いますが、大切なのは自分の健康と生活を定期的にふり返って、元気にすごせる生活習慣を身につけることです。心と体の健康を大切にして、イキイキ・ワクワク毎日を楽しんでほしいです♪

６月７日「歯みがき教室」をしました。

感染症予防のため、まだ自分の歯を実際にみがくことはできませんでしたが、歯の模型をつかって、歯こうが「０」になる上手な歯のみがき方を考えました。みんな一生懸命に取り組んで、よい気づきが生まれていました。

前歯の上（歯ぐきとの境目）は、歯ブラシのはしっこをやさしくあてる。

前歯の間は、デンタルフロスをななめにつかってきれいにする。

まだ小さい大人の歯は、（歯ブラシを）たてでみがく。

学習したことが、生活の中で定着するとうれしいです。むし歯や歯肉炎を予防して、いつまでもおいしくごはんが食べられますように！

保護者の方へ

○●○　スクールカウンセラー江藤先生　7月の来校日　○●○

７月１３日（水）午前

相談をご希望の方は、ぜひお気軽に教員へお声がけください。