

ほけんだより

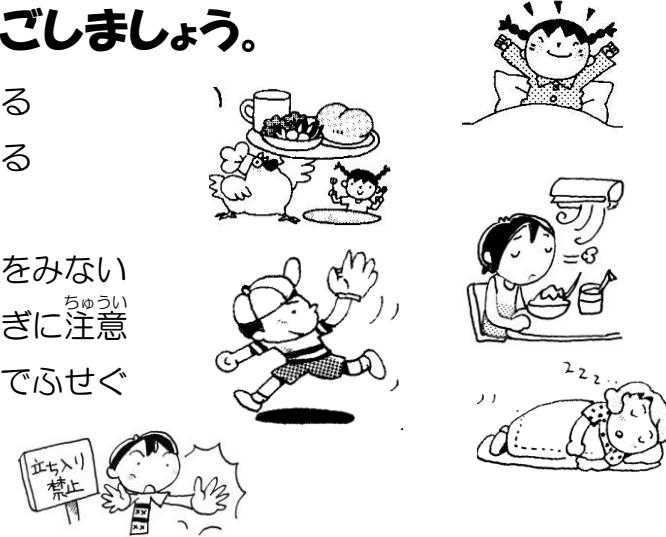
7月

平成26年 7月 栃木市立皆川城東小学校

7月に入り暑さも本格的になってきました。もうすぐ楽しみな夏休みがやってきます。暑さに負けないで、元気に過ごしましょう。

夏休みも元気に過ごしましょう。

- ① きそく正しい生活をする
- ② 朝ごはんをしっかりとる
- ③ はまそと ひま 間間は外で遊ぶ
- ④ 夜おそくまで、テレビをみない
- ⑤ つめたいもののとり過ぎに注意
- ⑥ あつい日ざしはぼうしでふせぐ
- ⑦ じこ き 事故に気をつける



熱中症の予防

そと 外にでるときは

● 帽子をかぶろう

●なるべく日かけを歩こう



水分補給は



- こまめに水分補給をしましょう
- のどがかわいたと感じたときには、体の水分の2%がすでに失われています。のどがかわく前に水分補給をしましょう。



おうちのかたへ

夏休みは治療のチャンスです。現在、視力1.0未満の児童の受診率は約55%ですが、歯科はまだ約36%です。治療がまだの方は、この機会に受診をしていただけますようお願いします。



歯と口の健康週間から



むし歯ゼロ学校巡回指導

給食保健委員会による歯みがき指導

6月13日（金）1年生で、むし歯ゼロ学校巡回指導で渡辺歯科医・平本歯科衛生士さんからみがき残しのない歯みがきの仕方を教わりました。また、給食保健委員会の6年生が低学年へみがき残しの多いところや歯みがきの仕方を伝えました。

歯みがきカレンダー、染め出しテストでは、朝みがけなかった児童が多く、奥歯や歯と歯の間が赤く染まっている児童が多い結果でした。本年度のむし歯のある児童は41.5%と昨年より増加しています。朝の歯みがきやみがき残しのない歯みがきをがんばりましょう。

川野栄養士さんによる授業を実施しました。

千塚小学校共同調理場の栄養士川野先生に1・2年生に授業を実施していただきました。

1年生は「給食はどうやってできているのかな」、2年生は「野菜となかよしになろう」です。

2年生ではドレッシングを作りし、野菜をおいしく食べました。1・2年生ともに食事の大切さや好き嫌いなく、残さず食べようという意欲を高めることができました。



< 1年 6/13 >

< 2年 6/19 >