

ほけんだより 7月

だんだんと真夏日（30℃以上の日）が増えてきました。外での活動の際に気を付けたいのが『熱中症』です。帽子をかぶるなど、自分に出来る対策を心掛けましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

＜歯科検診の結果より＞

歯科検診の結果、むし歯のある児童が29名（全体の約38%）いました。また、歯垢が付着している児童は15名（全体の約19%）いました。

「歯科検診結果のお知らせ」で『う歯（むし歯）』や『歯垢付着』の欄に〇が付いていた人は、早めに歯医者さんを受診しましょう。夏休みを利用して受診できるといいですね。

むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

ほけんしどう じっし <保健指導を実施しました>

1年生：からだをきれいに

からだ めいしょよご からだ み まわ
体の名称や汚れやすいところを知り、なぜ体や身の回
りを清潔にするのかを学びました。また、おしりの拭き方(後
ろから手を入れて、前→後ろに拭く)も知りました。



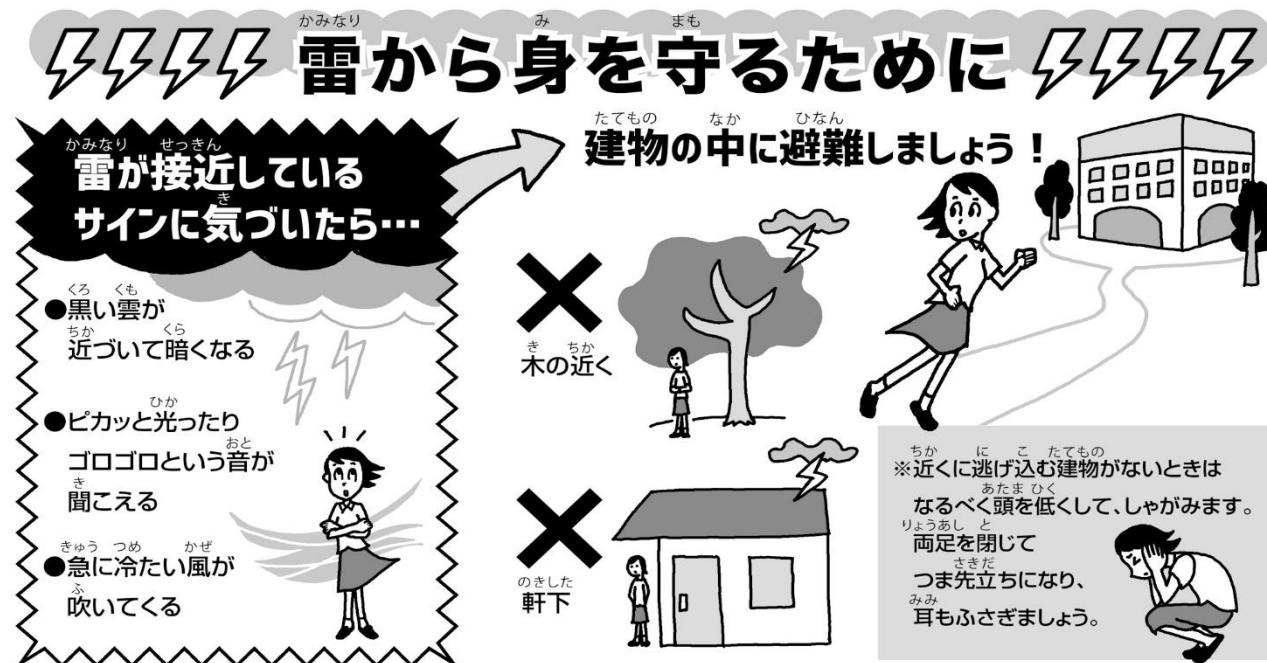
5年生：全国歯みがき大会参加



DVD を視聴する「全国はみがき大会」に参加しました。歯ぐきについての学習や効果的な歯みがき方法の実践などを学びました。また、ちゃんとした歯みがきを毎日やりきることが、夢や目標の実現につながることも学び、それぞれの目標を立てました。

がつ しんたいけいそく にってい <9月の身体計測の日程>

ひづけ 日付	ようび 曜日	ないよう 内容	びこう 備考
にち 3日	すい 水	しんたいけいそく 身体計測	ふくそく なつようたいいく じょうげ 服装：夏用体育着上下 かみ け あたま うえ うし 髪の毛は頭の上・後ろでしばらないようにしましょう。
にち 18日	もく 木	しんぞうけんしん 心臓検診	たいしよう ねんせい 対象：4年生



保護者の方へ

1学期も残すところあとわずかとなりました。保護者の皆様には、年度当初の各種調査票の提出や健康診断等大変お世話になりました。1学期を無事に終え、楽しい夏休みになればと思っています。ご協力ありがとうございました。