

ほけんだより7がっ

平成29年7月7日 入鹿小学校保健室

7月に入り、暑さがさらに厳しくなりました。この時期に気をつけたいのは、やはり熱中症です。その予防では、水分を『ちょっとずつ』『こまめに』とすることがポイントです。どうしてだと思いますか？暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出て行きます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうこともあるので『ちょっとずつ』『こまめに』水分補給を行うことが大切です。もうすぐ夏休み。暑さに負けず楽しく元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけてください。

つばの広いぼうしをかぶろう



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

しどう ようす ○はみがき指導の様子○

6月29日に歯科衛生士さんに来ていただき、全校で歯みがき指導をしてもらいました。むし歯の原因や、歯周病の原因など実際の写真を見ながらわかりやすく教えていただきました。

また、手鏡を使って自分の歯を見ながら、一本ずつ丁寧に歯をみがくことの大切さも学びました。



みず せんこうれんしゅう ようす ○水での洗口練習の様子○

水での洗口練習を2回(6/29、7/5)行いました。1回目のフッ化物洗口は7月12日を予定しています。体調不良(鼻づまりや咳)がないかお家でも確認をお願いします。

フッ化物洗口でむし歯にならないということではないので、よりいっそう歯みがきを大切にむし歯にならないためにお家でも仕上げみがきや歯科医での定期的な受診が大切です。みんなの歯が80歳まで20本残るように、歯を大切にしてほしいと思います。



●保護者の方へ●

健康診断結果から、医療機関での治療、検査が必要とされた方は、夏休みの生活を充実させるためにもできるだけ早い時期に受診していただければと思います。今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校、保健室までいつでもご相談ください。

また、今日「健康手帳」を配布しました。サインまたは押印いただいたうえ、

7月20日(木)までに担任へ返却してください。よろしくお願いいたします。