

ほけんだより 7月

萩野台小学校 R1. 7. 5



あともう3週間で夏休み。元気いっぱい遊んでいるみなさん、『熱中症』に気をつけましょう。熱中症を予防するためには、こまめに水分補給をすること、きそく正しい生活をする事がとても大切です。夏の暑さに負けないで、元気にすごしていきましょうね！



☀️ 夏を健康にすごそう、熱中症を予防しよう ☀️

◆ 熱中症をおこしやすい環境

高温・多湿・風が弱い・日差しが強い時に熱中症は起きやすい。



◆ 熱中症をおこしやすい人

- 体調のわるい人
- 睡眠不足の人
- 暑さになれていない人
- 肥満の人

熱中症にならないために

① こまめに水分をとる



② 帽子や日傘で直射日光をさける



③ 日頃から睡眠や栄養をとって体力をつける



④ 炎天下や高温、風通しの悪い所に長い間いないようにする



6月28日 4年生はかむことについて学びました。

28日、4年生は歯の勉強をしました。今回はかむことの大切さと唾液の効果を学びました。その後、歯磨きの仕方を学び、自分の歯みがきを見つめました。いくつになっても自分の歯で食事を楽しみたいですね。そのためにも、かむことを意識しましょう。



むし歯のある人は、早く歯医者さんへ！

保護者の皆様へ

5月に歯科検診が終了してから、約2か月経過しようとしています。むし歯のおしらせをもらった方は、治療がすすんでいますか？むし歯は様子を見ていても残念ながらよくなることはありません。ますます悪化し、治療に時間がかかってしまいます。治療がまだの方は、早めの受診をよろしくお願いいたします。

「わたしの健康」と「健康スッキリ調査」を持ち帰ります！

4月から始まった身体計測や健康診断が無事終了しました。たくさんの保健調査を期日までに回答していただき、ありがとうございました。無事に検診が終了しました。検診の結果で受診が必要な場合、検診終了後に別紙にてお知らせを配布しています。異常のない検診や結果については、「わたしの健康」に記入しましたので、ご確認と押印の上、7月12日(金)までに学級担任まで提出をお願いします。合わせて、毎週調べている「健康スッキリ調査」も配布しますので、カード右端の4月～7月までの保護者のサイン欄に押印をお願いします。「健康スッキリ調査」の回収もわたしの健康と同様7月12日(金)までにお願いします。

わたしの健康 押印や確認ページ

1年生～3年生

5ページ(1年) 6ページ(2年) 7ページ(3年)・・・下段押印欄に押印をお願いします
11ページ(各学年の身長・体重と4月の視力)、15ページ(来室記録)・・・ご確認下さい

4年生～6年生

6ページ(各学年の押印欄)・・・押印欄に押印をお願いします
7ページ(歯科検診の記録(各学年の欄)) 9ページ(発育の記録) 13ページ(来室記録)・・・ご確認下さい。