

ほけんだより 7月

萩野台小学校
H30. 7. 6

1学期もあともう少しで終わりますね。待ちに待った夏休みももうすぐ！暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいるみなさんに、とくに気をつけてほしいことは、『熱中症』です。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。熱中症に十分注意して、元気にすごしていきましょうね！



7・8月の保健目標

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



元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

7月に入り、気温の変化や日頃の疲れからか、体調を崩し保健室に来る人が増えていきます。きそく正しい生活を心がけ、また、体調が悪いときは無理をせず、元気に夏休みを迎えましょう！

<はぎのっこむし歯治療状況>



18人中5人がむし歯をなおしました！！

保健室前には歯ッピーツリーの掲示があります。むし歯がなかった、むし歯を治した人は、「えがおの花」、むし歯があった人は「泣いている歯」が書かれています。全員がニコニコの「えがおの花」を咲かせられるように頑張りましょう☆

むし歯のある人は、はやく歯医者へGO！

保護者の皆様へ

むし歯があり、受診する必要がある方は、早めの受診をよろしくお願いいたします。初期のむし歯は、痛みはありませんが進行すると痛みがでて、治療にも時間がかかってしまいます。また、乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にも影響を及ぼしてしまいます。どうか、お子さんの健康な歯を守ってあげてください。



〈ごあいさつ〉

産休に入られた野竹先生の代わりに保健室にきました。森本真琴といたします。みなさんが元気に生活できるようお手伝いします！これからどうぞ、よろしくお願いします。