

ほけんだより



No. 9

令和8年7月1日

珠洲市立直小学校
保健室

いよいよ夏本番。登校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になりました。これからますます暑くなってくるので、こまめな水分補給や休憩をとりましょう。また、体温を下げるために、手洗いの時間を少し長めにとって、肘まで水道水で冷やすことをおすすめします。

ほけんもくひょう
保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



TEAM☆TADA

☆児童保健委員会活動☆

6月23日(火)児童保健委員会による異学年交流チーム対抗の歯の集会“スマイル☺ダービーめざせ！むし歯ゼロ！”を実施しました。歯や口の健康に関することについて〇×クイズや絵本の読み聞かせ、歌にあわせて歯みがきチャレンジを委員長の新村さんや副委員長の吉田さんを中心に自分たちで考え、練習も自主的にやり、本番では時間いっぱい全力でやりとげました。4・5年生の保健委員も本番での自分たちでいま何が必要かと考えて動く姿が素敵でした。



保護者の皆様へ

☆6月などの取組について

はみがきカレンダーにご協力いただき、ありがとうございました。歯の染め出しをして歯みがき名人になりたいと話してくれるお子さんがいます。ご家庭で話されて希望される場合は学校までご連絡ください。

☆熱中症予防対策について

直射日光を避けるため、学校では外に出る際は、児童に帽子をかぶるように声かけをしています。そして、水分を多めにご準備願います。ご家庭におかれましても、熱中症対策等、よろしくお願いいたします。

熱中症の症状

友だちにこんな症状があったら
近くの先生にすぐ知らせよう

軽症

めまい
たちくらみ
汗が止まらない
足がつる



中等症

頭痛
吐き気
ぼーっとする
だるい



重症

高熱
けいれん
意識が遠くなる
呼びかけに反応しない



7月13日はナイスの日

素敵^{すてき}なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目について
しまうのは、自分が自信をなくしてい
るとき、心に余裕がないときだつたり
します。脳は自分自身の言動に影響さ
れやすいので、あえていいことを探し
たり、自分や友だちを褒
めたりすることで、自分
の気分も明るくなること
もあります。



ナイスの日 チャレンジ

① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたく
なるような素敵^{すてき}なところを探してみよう

② 「ナイスプレー」などのように
「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより
前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

★ナイス！サンキュー！みつけた！！★

- ①「体育館トイレのトイレトペーパーがありません！元保健委員として、ぼくが補充します」6年Tさん★
- ②自分の体調不良の体験を委員会にも話して、みんなの安全につなげてくれたね。5年Hさん♡
- ③話し合った結果、「熱中症対策で水筒をもって遊びに行く放送を昼休みかけます」「校長先生に許可をいただきたいです」6年Sさん&Yさん★
- ④「手洗い場そうじ、ありがとうございます」6年生♡
- ⑤いつも給食の片付けを手伝う。給食を運搬してくださっている濱田さんにお礼を伝える。3年生♡2年Oさん♡
- ⑥給食準備後のエプロンがハンガーにきれいにかけられている！1班さん♡