

スマイル

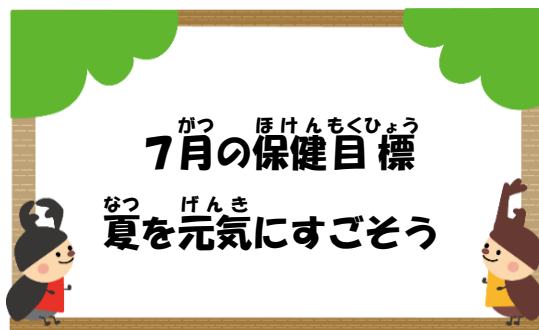
珠洲市立蛸島小学校

2026. 7. 1

ほけんだより
7月号



むし暑く、汗をたくさんかく日が続いていますね。暑さに負けないためには、しっかりご飯を食べることや、早ね早おき、水分ほきゅうをすることが大切です。また、楽しい夏休みももうすぐやってきますね！体調を整えて毎日元気に過ごしましょう◎



保護者の方へ

7月8日（水）に、「けんこうノート」をお渡しします。中身を確認の上、**押印し、7月13日（月）までに**学校へ提出してください。（後日お知らせの紙をだします。）また、検診結果のお知らせをもらい、受診が済んでいない方は、**夏休みを利用して受診・治療をお願いします。**



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予報を毎日
チェックしよう！

熱中症を予防するためには、一人ひとりが気を付けることが大切です。規則正しい生活を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。また、「お茶飲んだ？」「少し休もうね」などとおたがいに声をかけ合うことも、熱中症予防につながります！



はくち ぐち しゅうかん 歯や口のけんこう週間でした！



歯や口の健康について取り組んだ活動を紹介します。歯は一生使う大切なものです。大切な歯を守るために、学んだことやわかったことを活かしていきましょう！

歯の集会

保健委員が考えた口の健康に関するクイズを全校で取り組みました。また、歯みがきのポイントも学びました。

むしばになりやすいのは「子供のは」

3つのポイントは
まっすぐ・こまかく・軽い力で！



まいにち 毎日のしゃかしゅわ♪

給食後、クラスのみんなで歯みがきをしている様子です。しゃかしゅわ～と歌いながら、歯を磨く順番をみんなで確認しています。



おやこ歯みがきがんばりカード



お家の人にチェックしてもらいながら、きれいにみがけたね。



まいにち 毎日ていねいに歯みがきできました！

歯みがき教室

みがきにくいところの磨き方を練習しました。めざせ！歯みがき名人！



生活リズムモンスターをやっつけろ！



最終日です！！

蛸島小のみんなの元気をうばおうとする2体のモンスター... 健康的な生活をしてモンスターを倒す戦いも、7月1日が最終日です。「今日はノーメディアを意識しよう！」や、「いつもより早く寝よう！」など自分で目標を決めて頑張りましょう！

