

ほけんだより 7月

☆お子さまと一緒に読んでください☆ 令和4年7月号 柿岡小保健室

気温も高くなり、いよいよ夏本番です。楽しく夏を過ごすために、バランスのいい食事、十分な睡眠をとりましょう。また、こまめな水分補給も忘れずに、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

7月の保健目標は、「**病気の予防と治療を心がけよう**」です。6月で全ての健康診断が終わりました。7月中旬に配付される健康手帳で結果のご確認をお願いいたします。ご確認後は、夏休み前までに学校まで健康手帳をお戻しくださいますよう、ご協力よろしくをお願いいたします。また、お手数ですが、**治療が終わった方は治療結果報告書のご提出をお願いいたします。**



全国小学生歯みがき大会に参加しました！



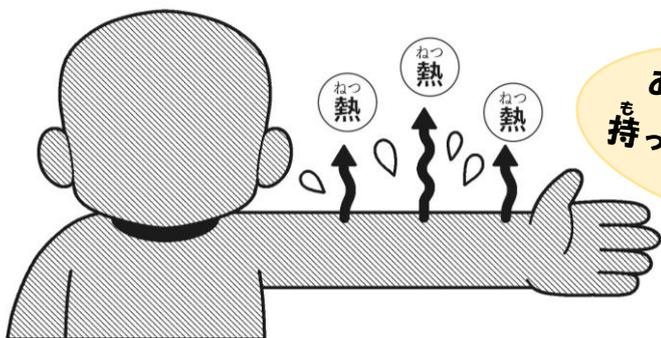
5年生のみなさんと歯と口の学習をしました。白いネバネバの正体“**歯垢**”を拡大すると、いやなにおいがする**細菌**がたくさんいることを知り、びっくりしていました。また、歯ブラシだけでは落とすきれいな**歯垢**は、**デンタルフロス**を使って落とせることを学び、歯ブラシと合わせてデンタルフロスの**実習**も行いました。



“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのはどうしてか、知っていますか？あせをかくことで、体の外に熱をながし、体温が上がりすぎるのを防ぐためです。

クーラーを使いすぎたり、運動不足だったりすると、あせをかく機会が減ってしまうので、あせをかきにくい体になってしまいます。



あせふきタオルも持っていますか？

校内

オンライン相談



こまっていますか？
「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。

