

ほけんだより 7月号

令和5年7月3日
高浜小学校
保健室



なつほんばん
いよいよ夏本番!

7月7日は七夕です。みなさん、短冊には何を書きますか？お願いだけではなく、目標も書いてみましょう。言葉にすることで「がんばろう！」という気持ちになりますよ。今年は天の川が見えるといいですね。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



「歯」の健康について勉強をしました!



ねんせい 1年生	ねんせい 2・3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5・6年生
歯を大切にしよう	前歯のみがき方	よくかんで食べよう	歯と歯ぐきの健康

各学年、それぞれ歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方、歯みがき以外にもよくかんで食べる

ことが歯の健康を守るために大切なことを学習しました。今回学習したことを、これからも続けていきましょう。

ほけんいいんかい かつどう ～保健委員会の活動～

保健委員会が、「ろうか歩行週間」を実施しました。

ろうかを走ると大きなけがにつながります。保健委員会は、みなさんが安全に学校生活を送れるよう、「ろうかは右側を歩きましょう」「走るときけん!」「みんなでやさしく声をかけあいましょう」と呼びかけてくれました。



★熱中症対策について

暑さが厳しい日も増え、熱中症が心配な季節となりました。その日の天候や体調等も考慮しながら、熱中症対策のために、水筒(水かお茶)、汗ふきタオル、着替え(必要があれば)等を持たせていただけますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

おうちの方へ

