

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 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!



1年生	2・3年生	4年生	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

