

# げんき！太田郷っこ



おたごしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 7  
H28. 7. 21  
文責：杉本

## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう・病気の治療をしよう

1学期病気やけがなく元気に過ごせましたか？夏休み楽しい計画もあると思いますが、今年は暑そうです。熱中症に注意して、けがや事故に気をつけて、いのちを大切に過ごしましょう。

## なつやすみのやくそく

**な** なんでもバランスよく食べよう

好き嫌いせずなんでも

食べよう。朝ごはん

は必ず食べましょう。



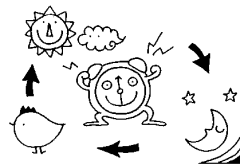
**つ** つめたいものとりすぎに注意

とりすぎに注意



**や** やすみ中も早寝早起

休み中も早寝早起

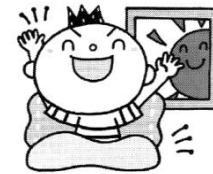


寝る時刻、起きる時刻を守って生活しま

しょう。10時にぐっすり寝ていると、背が

伸びるホルモンが

たくさんです。



**す** すいぶんをとって熱中症を防ごう

水分をとって熱中症を防ごう

こんな症状が起こったら熱中症かも



熱中症にかからないために

1 水分補給は、のどが渇く前に、

こまめに水分を

取りましょう。



2 外に出るときは必ず帽子を

かぶりましょう。



3 体調がすぐれ

ないときは、無理をしません。

**み** みんなで病気を治そう

まだ、むし歯の治療が終わっていない

人や、メガネの調節が必要な人、病

気の治療が必要な人は、夏休みに治療を済

ませましょう。

1日3回の

歯みがきも忘れずに。



## 夏休みは治療のチャンス

昨日、健康診断の結果と一緒に、再度治療の おすすめ を配布しました。始業式にみなさんが、たくさん治療カ ードを持ってきてくれるのを楽しみにしています。

### むし歯治療の様子

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
お知らせをわたした人	28	47	35	42	31	28	211
治療がすんだ人	10	23	5	12	10	9	69

治療率 32.7%\*7月19日現在

## ある日のできごと

1学期の保健室は、毎日けがや体調不良だけでなく、多くの子ども達でにぎわっていました。地震が起こり学校も休みになり、いつもと同じということが、こんなに大切なことだったんだなあと感じた1学期でした。それでも1学期、欠席も少なく、みんなが元気に過ごせたことはとてもうれしかったです。夏休みはいつもと違う経験ができるチャンスです。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

今月のまほうの言葉

「その日をちゃんと生きること。人生にこの日は一度しか訪れない。」 (エリック・クラプトン)