

【7月の保健目標】 夏をけんこうにすごそう

雨が降り、外で遊ぶことができない日が続きましたね。大雨も心配ですが、あつーい夏が近づき、熱中症も心配されます。天気の変化や暑さで、頭痛や熱中症のような症状で保健室に来る人もとても多くなっています。睡眠や食事に気をつけ、残りの1学期を元気いっぱいにご過ごしましょう。

水分補給のポイントはこれだ!!

「のどがかわいたな」と感じたときは、体に水分が足りていない証拠です。特にマスクをしていると、のどの渇きを感じにくく、さらに水分を取らなくなってしまいます。休み時間ごとにこまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう!

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



6月4日～10日の「歯の健康週間」に合わせて歯の保健指導を行いました。すべての健康診断が終わり、歯科検診の結果もお配りしています。歯科医院の受診を勧められた児童は、全校児童 241 人中、134 人 (55.6%) でした。6 歳臼歯について正しい歯のみがき方、むし歯のなり方などを学習しました。ぜひおうちの方でもどんな学習をしたか、お話をされてみてくださいね!。