



☆ あつ ま せいかつ 暑さに負けない! けんこう生活ビンゴ ☆

あつ きび 暑さが厳しくなってきましたね。きおん しつど たか 気温や湿度が高く、ねっちゅうしょう しんばい 熱中症も心配されます。よぼう 予防のために、しっかりとすいみんや ちようしょく 朝食をとり、たいちよう ととの 体調を整えておくことがたいせつ 大切です!

きそく ただ せいかつ おく 正しい生活を送れるように、した せいかつ 下の「けんこう生活ビンゴ」にチャレンジしましょう♪

<p>あさごはんを 食べた</p>	<p>カガミをみながら 歯みがきができた</p>	<p>おてつだいが できた</p>	<p>どくしょ 読書をした</p>	<p>あさ、 起きたとき 体温を はかった</p>
<p>しゅくだい 宿題をした</p>	<p>あさ、かぞくに 「おはよう」と 言えた</p>	<p>メディアのルール を守れた</p>	<p>よる、は 歯みがき をした</p>	<p>うんどう 運動を した</p>
<p>あさ、は 歯みがき をした</p>	<p>たくさん 笑った</p>	<p>★ ラッキー スペース</p>	<p>へやの かんき 換気をした</p>	<p>よる9じ まで にねた</p>
<p>うがいをした</p>	<p>そと で 外に出るときは マスクをつけた</p>	<p>「ありがとう」と 言えた</p>	<p>お 起こされずに じぶんで 起きた</p>	<p>て 手あらいをした</p>
<p>いわれなくても 着がえができた</p>	<p>しあ 仕上げみがき をしても らった</p>	<p>すいぶんほきゆう こまめに水分補給 をした</p>	<p>ゲームをするのを じかんい ない 1時間以内にできた</p>	<p>「あさうち」が できた</p>

なつやす 夏休みまであとすこし! げんき 元気に過ごしましょう ^^

おうちの方へ 裏面もお読みください → →

保護者の方への保健だより

歯と口の健康について学習しました

今年の歯科検診結果については前回の保健だより（No. 4 6.18発行）でお知らせしたところですが、子供たちの口腔衛生を守るため、6月の「歯と口の健康週間」に各学年で歯と口の健康に関する学習を行いました。

新型コロナウイルス感染予防の観点から歯垢の染め出しや直接のブラッシング指導は控え、黒い綿棒で歯垢の付着を確認したり、手鏡で歯肉の状態を観察したりする学習にしました。その中で、歯を失う2大要因は「歯肉炎」と「むし歯」であることを伝え、どちらも予防のためには毎日の丁寧な歯みがきが大切であることを学習しました。



はじめて歯の学習をした
1年生の様子です。
口の中を観察中・・・

綿棒に付着した歯垢を見て、子供たちは「えっ!？」とビックリしたようでした。この驚きや発見が「歯を大切にしよう」という気持ちや行動につながっていかねばと思います。

「まさか!」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症