

にこにこ 7月

R3. 7. 1
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

きょうからがつです。まだ、つゆはあけていませんが、にっちゅう ひざは真夏のようにジリジリと照りつけます。あとにちあま なつやすります。マスク、てあら かんせんよぼう ねっちゅうしょうよぼう つづの1学期間を乗り切りましょう。



塚本先生
作の七夕

たつのしょうのみんなが
げんきにすこせまますように

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて



すいぶんをとる



ぼうしをかぶる



きゅうけいをとる



ごはんはしっかり食べる



はやねはやおき

すいぶん 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

なつ 夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと①

栄養満点

みそは体にいいものがたくさん含まれているうえに、いろいろな具材を一度に食べることができる最高のたべものです。

いいこと②

体を温める

冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱ってしまいます。みそ汁は、じんわりと体を温めます。

いいこと③

熱中症対策

塩分が取れ、腸内環境を整えてくれ免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

ほけんいいんかい
保健委員会
かつどう
の活動



いつもだったら、この時期に「歯の集会」をしていましたが、去年同様今年も、集会があまりできないので、動画をとって、各学級で見てもらうことにしました。
「ペーパーサートの劇」と4年生以上に歯について「もしも〇〇だったらと・・・」と想像してもらったアンケートの結果の発表です。(保健室前にも掲示しました)児童のみなさんの感想をお待ちしています。



<おうちの方へ>
明日のPTA例会で、学校保健委員会の活動として僕たちが発表します。ぜひ、多くの方に聞いていただきたいです。宜しくお願いします。

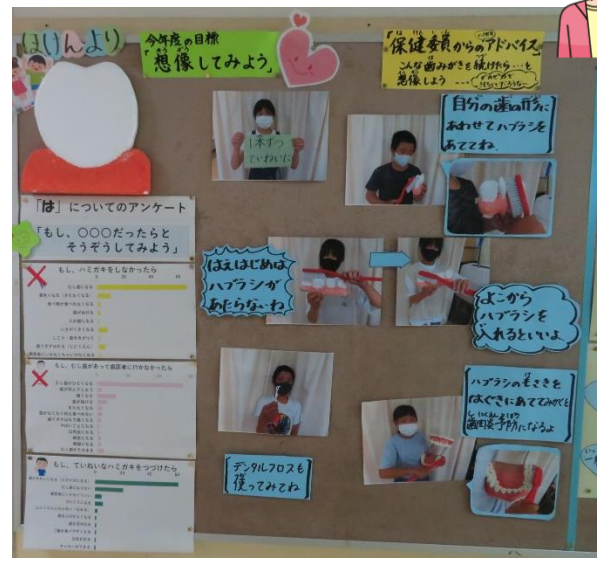
歯の集会



歯みがきの仕方の掲示



歯みがきの仕方を掲示しました。
「一本一本ていねいに」
「自分の歯に合わせてハブラシをあててね」
「はえ始めでハブラシが当たらないところは横の方からハブラシをあててもいいよ」
「歯ぐきにむかってハブラシの毛先をあててね」
「デンタルフロスも使ってみてね」
などのポイントを写真入りで説明しています。



=コロナ対策のワザ紹介=
右のようにこぶ一つ分をあげ、外に向かって扇風機を回すと換気ができます。エアコンを使用時にやってみてください。学級でも行っています。クローズアップ現代(NHK)より



歯の学習



もハブラシ入れようね。こんなふうにも奥歯は横から

1年生での様子



2年生での様子



6年生での様子

<宗のつぶやき>
最近、塚本先生から夜間保育園のことが記事になっている本を借りました。その本は、保育園での取り組みやそこを利用する子どもやお母さんのことが書いてあったのですが、その中の一人の男の子の言っていた言葉が言えたら、人間関係(友だち関係)がうまくいくのではないかなあ、いい言葉だなあと思いました。それは、「ほく、いやなきもちがしたよ。」という言葉です。この言葉は、人から何か言われて嫌だったとき、攻撃的に返さずに自分の気持ちを相手に伝えることができ、言った方も「そうか」と気づけるのではないかなあと思いました。上手に相手に自分の気持ちを伝えることはとても大切なことだと思います。