

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2023年(令和5年)
6月30日
NO. 6

蒸し暑いですね。湿度が70%~80%の日が続き、体にこたえます。

今週からプール指導も始まりました。

夜は早くねて、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。



「健康の記録」をもちかえらせます

今年度の定期健康診断の主な内容を記録してお渡しします。保護者の方は内容をご確認のうえ、表紙の欄に押印またはサインをして、7月7日(金)までに学校へお返してください。

発育状況は、裏表紙の成長曲線(基準)へ自分の身長や体重を記入してみましょう。

むし歯の治療をしましょう

はやめに検査や治療を受けよう



歯科検診でむし歯があった人で、今日現在までに治療が終わった人の治療率は、35%です。むし歯は放っておいて治りません。むし歯の治療は早めに済ませましょう。

クイズ はみがきの方法で正しいのはどれでしょう？

- ① ちから かいっぱいみがく
- ② いっぽん 一本ずつみがく
- ③ きが向いたときだけみがく



2年生の学級園できゅうりを収穫！



2年生の学級園では、「きゅうり」が次々大きくなっています。7月には、食生活改善推進委員の方々に夏野菜を使った簡単な料理を教えていただく予定です。楽しみですね。



こどもは熱中症になりやすい

体の体温調節機能

蒸発するときに熱をうばって体温の上昇を防ぎます



こどもは体温調節機能が未熟です。顔を真っ赤にして手足が熱くなっているかもしれないと考えて対処しましょう。

こんな日、こんな人は要注意！

- ◆ 気温、湿度が高く日差しが強い日
- ◆ 急に暑くなった日
- ◆ 高齢者や乳幼児、体調不良、肥満傾向の人
- ◆ 一生懸命になりすぎる人



特に次のようなことに気をつけましょう！

- ◆ のどがかわいていなくても、水分をこまめにとる。
- ◆ できるだけ暑さを避ける。
- ◆ 睡眠・食事などに気をつけ、体調を整える。
- ◆ 体に異変を感じたら、がまんせず、無理をしない。

汗をかける体づくりも大切！

汗をよくかく人は、暑さに対する抵抗力も強い人です。運動や水分補給をまめにして、冷房にたよらない生活も大切です。

クイズの答え：②一本ずつみがく。強い力でみがくと、歯や歯肉に傷がついてしまいます。食べた後、ねる前にもみがきましょう。