

ほけんだより 7月号

2024年7月19日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

いよいよ夏休みが始まります。みなさんどのように夏休みを過ごす予定ですか？
長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ということが、とても重要です。けがや病気だけでなく、外出先での行動にも気を付け、楽しい夏休みを過ごせるよう、どう過ごせばよいのか自分でしっかり考え、1日1日を大切にしていきましょう！

生活で気をつけること

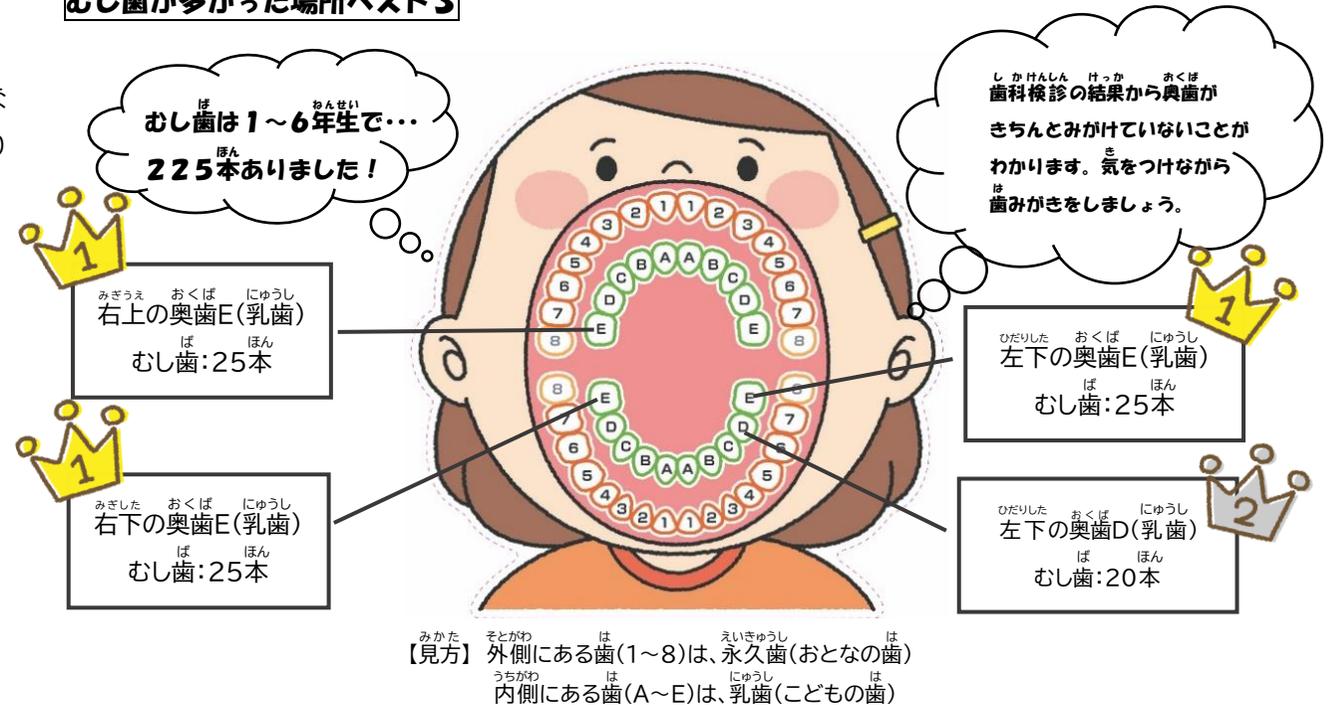
<p>あさ朝ごはんはしっかり食べましょう</p>  <p>あさ ひる ばん しょくじ 朝昼晩の食事</p>	<p>クーラーのかかった部屋にこもらず、 運動もしましょう。</p>  <p>てんどう うんどう 適度な運動</p>	<p>けんこうしん断で異常があった人は、 治療に行きましょう。</p>  <p>けがや虫歯を治す</p>
<p>1日中ゴロゴロせず、 お手伝いや宿題をしましょう。</p>  <p>てつだい しゅくだい お手伝い 計画的に学習</p>	<p>冷たいものばかり、食べないように！ 胃腸機能が低下します。</p>  <p>た ちゅうい 食べすぎ注意</p>	<p>夜更かしばかりせず早く寝ましょう。 熱中症の原因になります！</p>  <p>じかん き メディアは時間を決めて</p>

外出先で気をつけること

<p>で出かけるときは、 必ずおうちの人に伝えましょう。</p>  <p>どこで/だれと/いつ帰る</p>	<p>危険な場所には、子どもだけで 近づかないようにしましょう。</p>  <p>子どもだけで×</p>	<p>でかけるときは、 水筒・タオル・ぼうしを必ず忘れずに。</p>  <p>水分補給</p>
--	---	--

歯科健康診断がおわりました！

むし歯が多かった場所ベスト3



※毎日歯みがきセットを持参し、給食後は、ていねいにはみがきをしましょう。

歯をみがくときのポイント

①歯ブラシの毛先が広がらない程度
で、こきざみに動かしましょう



②歯ブラシの使い方に注意し
ていねいにはみがきをしましょう



正しく歯ブラシを
持ちましょう！



(おうちの方へ)

各健康診断結果より、治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせをもらっても、病院では「異常なし」と診断されることもありますが、大切な体のことです。時間のとりやすい夏休みを利用して、ぜひ受診をお願いします。受診された場合は、報告書の提出をお願いします。