

PTA 会員数で配付 うちのひとと一緒によんでください。

ほけんだより 7月

令和3年7月5日
高松小学校
保健室 No.4



あっという間に1学期も残りわずかです。じめじめした梅雨が明けると、夏本番です。これから梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続きます。暑さに慣れていない体にはより厳しく感じられます。食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

5・6年生が学童歯みがき大会に参加しました!

5・6年生が先日、学童歯みがき大会に参加しました。例年、ライオン株式会社が主催しています。提供していただいたDVDを見ながら、歯肉炎の症状や歯みがきのポイントを学習しました。また、実際にデンタルフロスを使ってみました。5・6年生のみなさんは、おうちでもいただいたデンタルフロスをぜひ使ってみてくださいね。



保健委員会がむし歯予防を呼びかけました!

保健委員会が朝の時間に1・2年生の教室に行き、各クラスの歯科検診の結果を伝えました。また、歯みがきのポイントを呼びかけました。その後、歯に関する絵本の読み聞かせをして、むし歯予防を呼びかけました。これからも、むし歯ゼロを目指して、歯みがきをしましょう!



「まさか!」に注意!

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だね

夜寝ているときなら心配ないよね

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は関係ないので、休憩を忘れずに!

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。

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。



【おうちの方へ】
健康診断が終わり、病院の受診をお勧めされた方は早めに受診をお願いします。まだ受診をしていない人は、夏休みが受診のチャンスです。もし、治療が必要な場合でも夏休みは通院しやすいと思います。時間に余裕のある夏休みのうちに治療を済ませましょう。