ほけんだより 7月

三国西小学校
ほけんだより
R5．7．3

気温が上がって、むし暑くなってきました。こんな時、気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は放っておくと、あっという間に重症になるので危険です。熱中症にならないように、気をつけましょう。また、コロナウイルス感染症やインフルエンザが今もなお治まっていません。手洗いや換気など基本的な対策をこれからも続けていきましょう。

７月の保健目標

暑い時期の運動の注意を知ろう

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

７月４日（火）

相談したい人は担任の先生に伝えましょう。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく

体育館は扉や窓を開けて風通しをよくする

水分や塩分を定期的にとる（のどがかわく前に）

体調の悪いときは無理をせず休む

しっかり睡眠・朝食をとり、体調を整える

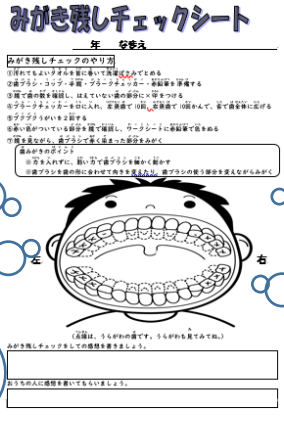
暑い時期が来る前に、暑さに慣れておくことも大事です。暑さに慣れるとは、「汗をかけるようになること」です。今のうちに、体を動かして、汗をかける体にしておきましょう。

「歯垢染め出し」をしての感想

児童

しっかりきれいにみがいたと思っても、まだ赤い色がついていた所があったので、全部をみがくのは、かなり難しいと思いました。

歯みがきをきちんとしていたけど、赤くなったところがありました。これから歯ブラシの使い方に気をつけながらみがこうと思います。



保護者

「もう6年生」と思って仕上げみがきをしていませんでしたが、これから時々チェックをしようと思います。

いつも仕上げみがきをしていたけど、赤く染まったところがたくさんありました。気をつけて仕上げみがきをしていこうと思います。

赤く染まった場所はうまくみがけていない場所です。赤く染まった部分をいつも意識しながらみがくようにしましょう。

夏休みにも１回染め出しをしてもらいます。１回目より赤く染まる部分が少なくなっている事を期待しています。