

ほけんだより7月

平成30年7月24日
 栄村立栄小学校 保健室

元気にすごそう 「なつやすみ」

な 何でも食べよう。
 好き嫌いなく
 ゼロを
 めざせー

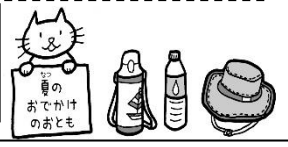
つ めたいもの
 食べすぎ・
 飲みすぎは、
 おなかのポンチに...

や すみでも
 早ね早起き。
 すいみん不足は
 夏バテのもと

す ずうご部屋
 エアコンの
 使用に注意

み ちかなことて体
 動かそう。
 手伝い
 してあげよう

まだまだ、暑い日が続きます・・・**夏休みも熱中症に気をつけて！！**



早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！

のどが渴く前に水分補給

疲れたと感じる前に休憩

つばの広いぼうしをかぶろう

日焼け・熱中症対策にも！

熱中症から自分を守るために実行したいこと

睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給

無理をしない30分に1回は休憩を取る

一れんらく
 夏休みあけ、「けんこうのきろく」「生活チェック表」の提出をお願いします。

は くち えいせいしゅうかん と く 歯と口の衛生週間の取り組みより・・・

ほけんきゅうしよくいんかい じどうしゅうかい せんたい
保健給食員会では、児童集会に「はみがき戦隊 ハミガキジャー」の劇で歯みがきの大切さを、全校
のみなさんにおしえてくれました。



また、ほいくえん ほうちん ほいくえん は
また、保育園を訪問して、保育園のみなさんにも歯みがきの大切さをおしえてくれましたよ！

ほいくえん は
保育園のみなさんも、歯みがきを毎日することを約束してくれました！



は
歯をみがかない
こどもはむし歯
くにの「どれい」
にするのだ！



むしバイ
キンと戦
う、
むし歯予防
せんたい
戦隊ハミ
ガキジャ
ー！

おやこ
★親子はみがき ありがとうございました。
かんそう いちぶ しょうかい
感想の一部を紹介します。

みがきのこしは あった
どんなふうにもがいたらあち
2年生かんそう
きがついたことを かきましよう。
おくはのみそとはのうちがわかあ
のみがきのこしがありました
まふらしをたてにいれたらおちました。

みがきのこしは あった
どんなふうにもがいたらあち
5年生かんそう
いたことを かきましよう。
自分にはよごれたいと思っていた前歯が
いかによごれたいので上下
につまきでみがいたらよごれが
おちた。

— お家の人の 3年生保護者
たことをお書き下さい。
みがいたつもりでも残っているものですね。
子どもの歯みがきに力をつけていかにみがき残しが
ないよう努力していきたいと思いました。(父)

— お家の人の感想 4年生保護者
たことをお書き下さい。
まわりに磨けたらと思っていましたが、
磨き残れがわりぬかれました。
このたびは再度ご磨きいただきありがとうございます。