

ほけんだより 7月

平成28年7月1日(金)
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標
身のまわりを清潔にしよう!

7月7日は七夕です。みなさんはどんなお願い事をしますか。「願う」ことは「叶う」とへの最初の一步かもしれません。これからますます暑くなります。暑さに負けないからだをつくるために、何ができるでしょうか…。

自分の生活をふりかえり、熱中症を予防しよう!

最近暑いから、お風呂はシャワーだけだったり、口当たりが良くて、冷たいものばかり食べたりしていませんか? そんな人は、夏バテや熱中症の危険性大です! こんなことに気をつけて、予防しましょう。



昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前。どうやって涼んでいたのかな? おばあちゃんから学んでみよう!

昔の知恵① 打ち水
朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの

昔の知恵② 風鈴
風鈴の首をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ

昔の知恵③ 夏野菜
きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ
この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

→最初の文字を並びかえると、ある言葉になるよ!

答え: もうすぐ楽しい□□□□! !

•どんなおやつを食べていますか?•

毎日しっかり歯みがきをしているはず…なのに歯科健診でむし歯が見つかってしまう。と言う人はいませんか? もしかしたら、歯のみがき方だけでなく、普段食べているおやつに原因があるかもしれません…

★むし歯になりやすいものの特徴は…

1 甘い 2 歯にくっつく 3 口の中に長くある

★すごくなりやすいもの

キャラメル・あめ・ガム など…

★なりやすいもの

チョコ・カステラ・クッキー など…

★なりにく

せんべい・するめ・小魚 など…

いもの

保護者のみなさまへ…

地域学校保健委員会の開催について

日時: 平成28年7月25日(月) 13:30~

会場: 志木市総合福祉センター

今年度のテーマ

『子どもたちの心と体を考える ~メディアとの関連も踏まえて~』

講師 日本体育大学 体育学部 健康学科 教授 野井 真吾 氏

6月にお手紙を配布させていただきました。本校からも保健給食委員会の代表児童が発表予定です。今年度は「子どもたちの心と体を考える」をテーマに実施します。講師の野井先生も実際に小学生と中学生にお子さんがいらっしゃり、子どもの力を100%発揮できる生活のすすめについてお話をいただきます。ぜひご参加ください。

7月の保健関係の配布物について

①健康の記録(たんぽぽ)

近日配布させていただきます。今年度の新体カテストの結果と健康診断の結果が記載されています。確認して押印していただき、学校まで再度提出してください。健康診断の治療済み項目(6月24日現在)には、済印が押されていますので、ご確認ください。

②むし歯治療勧告書・医療券希望用紙

本日むし歯の治療完了書が学校に届いていない児童を対象に、治療勧告書を配布しました。むし歯は自然には治らないので、悪化する前に医療機関を受診してください。

また、該当のかたには医療券の申込書を配布させていただきます



た。希望される際は、担任までご提出ください。

●**保健室の利用について**●

保健室では、その日のけがや病気の手当てを行います。前日までのけがや家庭でのけがに関しましては原則、処置ができませんので、ご協力をお願いします。