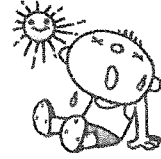


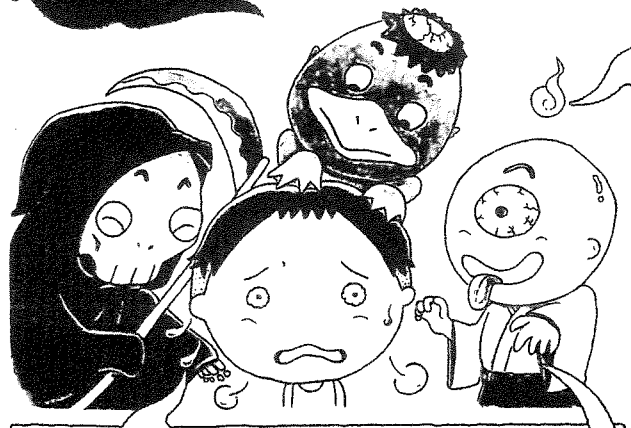
ほけんだより

玉村町立芝根小学校

夏休みが近づいてきました。夏休みも早ね・早起き・朝ご飯、規則正しい生活を送りましょう。戸外では帽子をかぶり、こまめに水分補給をして、夏を元気に過ごしましょう。



すぐそばに足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのがしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

「定期健康診断の記録」を配付します

1学期に実施した定期健康診断の結果は、この保健だよりと一緒に配付された「定期健康診断の記録」をご覧ください。押印や返却の必要はありません。ご家庭で保管をよろしくお願いいたします。

受診をよろしくお願いします

健康診断で異常があり、まだ受診の済んでいないお子さんについては、ぜひ、夏休み中に受診をお願いします。該当の児童には、再度、受診のお勧めを配付させていただきましたので、ご確認ください。

受診が完了しているにもかかわらず、行き違いで受診のお勧めを配付してしまっている場合があります。そのような場合には、お手数ですが、担任または養護教諭までご連絡ください。

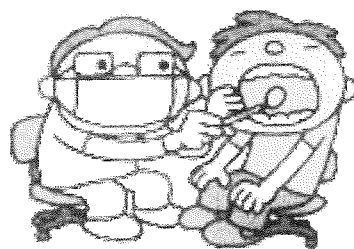
夏休みは、しっかり歯の管理を！

夏休みはむし歯がしやすいと言われていています。

糖分の多く含まれるスポーツドリンクや炭酸飲料をだらだら飲んでいると、歯のエナメル質がとけてしまい、むし歯になりやすいです。ふだん飲むものは、甘くないものにしましょう。

食後に歯みがきをして、毎日歯みがきカレンダーをつけましょう。

むし歯があった人は、早めに歯医者さんに診ていただきましょう。



歯科保健図画・ポスターコンクールについて

伊勢崎歯科医師会主催の「図画・ポスター・標語コンクール」ですが、昨年度はコロナ禍で中止となり、今年度は7月に募集の通知がきました。夏休みの課題のひとつとして、図画・ポスターを募集しますので、ふるってご応募ください。詳しくは、夏休み作品募集のプリントをご覧ください。

夏季休業中も検温をお願いします

新型コロナウイルス感染症の流行が今もなお懸念される状況にあるため、引き続き夏休み中もご家庭で検温し、健康観察シートに毎日記入をお願いします。

発熱、咳・息苦しさなどがみられた場合には、医療機関に相談しましょう。

2学期の発育測定について

以下の日程で身長・体重の測定を行う予定ですので、よろしくお願いします。

項目	月日	対象	備考
発育測定	8月31日	5～6年	○夏の体育着を着用する。
	9月1日	3～4年	○髪を頭の上でしばってこない。
	9月2日	1～2年	