

ほけんだより7月

玉村町立南小学校
令和元年6月

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

意識して

水分をとろう

週が明けたらもう7月ですね。もう少し頑張ればみんなの楽しみな夏休みですね!(^^)!
夏休みまでの3週間ケガなく、病気がなく夏休みを迎えましょう。



7月7日はたなばたの日です。おりひめとひこぼしのお話を知っている人も多いはず。みなさんはどんな願いを短冊にかくのかな?

みんなの願い事がかないますように★



健康カードを配布しました

今年度の健康診断は全て終了しましたので、結果をお知らせいたします。

※1年生対象の心臓検診の結果は、結果が届き次第ご連絡します。



1. 内容を確認したら、表紙「6月」の欄に、確認印(保護者印)を押してください。

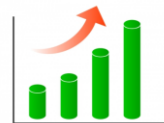
2. 身長と体重の結果を裏表紙のグラフに記入してください。

お子さんの成長を記録することを通して、「肥満」「やせ」の予防や、心身の健康状態の把握にお役立てください。

3. 受診のおすすめが配布されたお子さんの保護者の方へ

※受診のおすすめが配布され、受診が済んだ検診には済印を付けています。

※受診がまだの場合は、早めの受診をお願いいたします。



1～3が確認できたら、学校へ提出してください。



保護者の皆様には、健康診断の実施にあたって、書類の記入や提出等、大変お世話になりました。健診結果は、子どもたちの健康管理や保健指導に役立てていきたいと思っております。

6/20 (木) よい歯と口のコンクールに参加しました。

学校代表「よい歯の子」6年 最優秀賞：片貝莉彩さん 優秀賞：ディハスハケス集さん、

よい歯の子とは…???

- むし歯がない人 (乳歯・永久歯)
- 歯みがきが上手にできている人
- 歯ならびやかみ合わせがよい人
- 健康的な生活をしている人
- 生活態度が良い人

各部門の優秀賞

- 【図画】 1年 長谷川 千絵 さん
 1年 阪本 朋 さん
 【ポスター】 4年 高橋 空羽 さん
 4年 安孫子 七緒さん
 【標語】 5年 近藤 碧さん



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!!

こまめに水分をとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



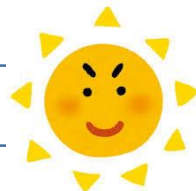
丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には汗をよく吸いとり、乾きやすいものがよいです。



こまめな休憩をとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

自分は大丈夫!と思わずに、熱中症予防を意識して生活しましょう。

※休みや体育の後など汗をたくさんかいているのにそのままにしている人を見かけます。

汗には体の熱をにがす大切な働きがあります。汗をかいてそのままにしていると、体温が上がりっぱなしになり、熱中症の原因にもなります。汗をかいたらふく、着替えをするなど汗のしまつをしっかりしましょう。タオルを一枚持ってくるといいですね。

