

ほけんだより

高時小学校 保健室

2022年6月3日

1学期も半分過ぎました。梅雨、そして暑い夏へと続くこの季節は、とにかく体調をくずしがちになります。梅雨の期間中は湿度が高く、体の抵抗力が弱まります。また、汗をかいて不潔になりやすいので、毎日、清潔な衣服を着るよう十分気をつけましょう。



チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯のみがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

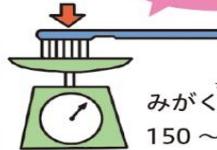
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

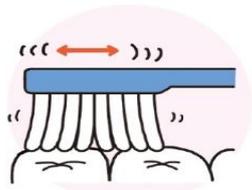


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

熱中症予防 日頃からのこころがけ

だんだん暑くなってきました。この時期に注意が必要なのが「熱中症」です。

熱中症にならないための方法を身につけ、ふだんから実践できるようにしましょう。

暑熱順化



体が暑さに慣れるまでは運動量は控えめに

こまめに ちよとずつ 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

ねつちゆうしよう じぶん まも じつこう
熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



た くらん せ 汗をかいたら
 すいぶん えんぶん ほきゆう
 水分だけでなく塩分も補給



むり 無理をしない
 30 ぶん 30分に1回は休憩を取る

はや はや たいおう ねつちゆうしよう よぼう
早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



かわ まえ すいぶんほきゆう
 のどが渴く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
 疲れたと感じる前に休憩

げんき しゅうかん じっし
元気アップ週間を実施します

6月6日(月)～10日(金)の平日の5日間、元気アップ週間を実施します。元気アップカードを使って、一日の終わりに今日の自分の生活やこころの様子について振り返ります。項目は、「早起き」「早寝」「運動」「テレビ・ゲーム」「こころの様子」の5点についてです。なお、「朝ごはん」は健康観察カードでチェックしてもらっていますので、今回は省略しています。元気アップカードは、健康観察カードの下の部分にあります。たくさん〇がつくようにがんばりましょう。

みなさんは
このような生活 →
 をみて、どう
 おもいますか?



き 気になるところを
 みつけてみよう!!

<おうちの方へ>

第1回の元気アップ週間を実施します。子どもたちが、主体的に自分の身体や健康について考える機会となるように、ご家庭でも生活習慣についてのお声かけをお願いします。期間中は、カードにおうちの方にサインをしていただき、13日(月)に学校に持たせてください。期間終了後はお子様にひと言メッセージをお願いします。