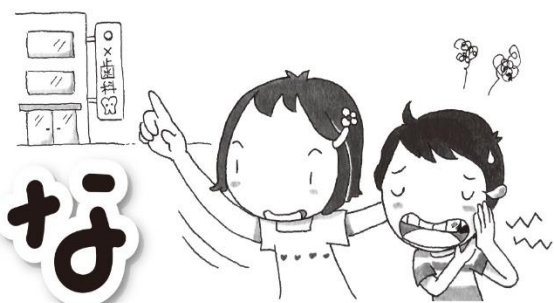


ほけんこより 夏休み号

令和5年7月19日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

暑い日が続くようになり、いよいよ夏本番です。そして、みなさんの楽しみにしている夏休みがついにやってきます。暑さに負けずに夏を乗り切れるように、体調には十分に気を付けましょう。休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

水の事故に注意!

海、川やプールへ遊びに行く機会があるかもしれません。毎年、全国で夏休み中の水の事故が多く発生しています。夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守ってあそびましょう。

- 水の中や近くではふざけない
- 泳ぐときは水に入る前に準備運動をする
- 禁止されている場所では泳がない
- 大人と一緒に行く
- つかれたら休けいをとる
- 天気予報を事前にチェックする
- 風が強い・水の流が速いときは海や川に近づかない



「親子はみがき検査」へのご協力、ありがとうございました。

～子どもたちの感想、保護者の方のコメントを一部ご紹介します～

<ぼく、わたしの感想>

- ・こんなにきたないとは思わなかったから、もっときれいにみがく。
- ・歯の表面はみがけていたので、次は歯ぐきまわりに気をつけます。
- ・歯のみぞや、うら側がみがけてなかったから、みがけるように練習する。
- ・去年より上手に歯をみがけたからこれからもがんばる。
- ・この検査のおかげで、みがき残しがわかりました。
- ・ちゃんとみがこうと思った。

<おうちのかたから>

- ・目に見えて汚れている所が確認できて、子ども自身も汚れている!と気付くことができたのでよかったです。
- ・しっかりみがけていると思っていたのですが、思ったより汚れが残っているので、きれいに仕上げみがきをやってあげようと思いました。
- ・虫歯にならないようにしっかりと意識をしてきたようで、今までで一番きれいに磨けていたと思います。
- ・以前よりはちゃんと磨けているように思いますが、まだ仕上げ磨きは必要だと思っています。

保護者の皆様、お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。

児童のみなさん、これからも毎日しっかり歯をみがきましょう。特に、寝る前の歯みがきが大切です!