

ほけんだより

令和5年7月18日 NO. 5
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

もうすぐ夏休みですね！熱中症予防には、しっかり寝て、しっかり食事・水分^{すいぶん}をとり、健康^{けんこう}な体^{からだ}をつくる^{たいせつ}ことが大切^{なつやす}です。夏休み^{なつやす}も、毎日^{まいにち}楽しく健康^{けんこう}に過ご^すしましょう。2学期^{がっき}、元気^{げんき}なみなさんと会^あえるのを楽し^{たの}みにしています。



ほけんしつ 保健室からの宿題

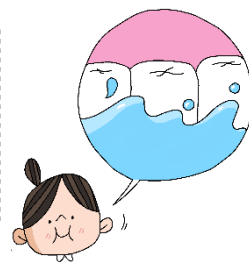


1 歯みがきをがんばろう！

運動保健委員^{うんどうほけんいいんかい}会で歯みがきカレンダー^はを作成^{さくせい}しました。毎日^{まいにち}3回^{かい}、しっかり歯みがき^はをして、カラフル^{いろ}に色ぬり^{いろ}できるように^{いろ}しましょう。

むし歯予防のポイント

スポーツドリンクには、むし歯菌^{ばきん}が大好き^{だいす}な、砂糖^{さとう}が多く入^{はい}っています。飲^のんだ後^{あと}は、水^{みず}を飲^のんだり、水^{みず}でうがい^{みず}をしたりして、口^{くち}の中^{なか}に糖分^{とうぶん}を残^{のこ}しておかないように^{のこ}しましょう。



2 病気を治そう！

1学期^{がっき}に行^{おこな}った健康診断^{けんこうしんだん}で、病院^{びょういん}での治療^{ちりょう}や相談^{そうだん}をする必要^{ひつよう}のある人^{ひと}に「健康診断結果^{けんこうしんだんけっか}のお知らせ^し」を配付^{はいふ}しました。夏休み^{なつやす}は、病院^{びょういん}に行く絶好^いのチャンス^{ぜっこう}です。受診^{じゅしん}が済^すんだら、病院^{びょういん}で「健康診断結果^{けんこうしんだんけっか}のお知らせ^し」に結果^{けっか}を記入^{きにゅう}してもらい、提出^{ていしゅつ}を願^{ねが}います。





なつ げんき す 夏を元気に過ごすために…



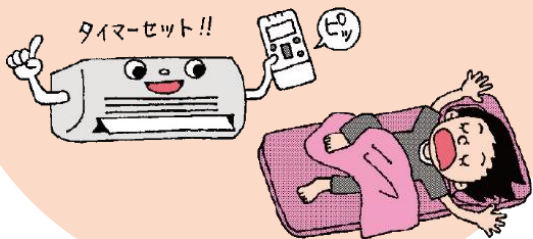
すいぶんほきゅう 水分補給

こまめに水分をとろう！
 んだんは、水かお茶、運動の時はス
 ポーツドリンクなど中身も変える
 といひね！



はやねはやお 早寝早起き

いつも同じ時間に起きて、
 夜ふかししないようにしましょう！



しょくじ 食事

冷たいものの食べすぎ注意！
 夏野菜は、体を冷やす効果もあるよ！



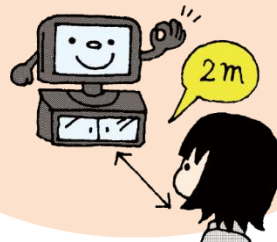
うんどう 運動

午前中や、夕方など、暑い時間
 をさけて、体を動かそう！



テレビやゲーム

1時間以上見続けたり、暗い
 所や近くで見たりしないよう
 にして、目を休めよう！



がっき 暦けんぎょうじ 2学期の保健行事

| | ひ 日にち | ちゅういじこう 注意事項 |
|------------------|--------------|--|
| はついくそくてい 発育測定 | がっ 8月31日 (木) | たいいくぎ わす ち 体育着を忘れずに持ってきてましょう。 かみ け むす かた ちゅうい 髪の毛の結び方に、注意しましょう。 |
| し かけんしん 歯科健診 | がっ 9月27日 (水) | とうじつ あさ は 当日の朝は、歯みがきを忘れずにしてきましょう。 |