

ほけんだより

令和3年7月19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、
おうちの
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・水分をとり、健康な体をつくるのが大切です。夏休みも、毎日楽しく健康に過ごしましょう。2学期、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

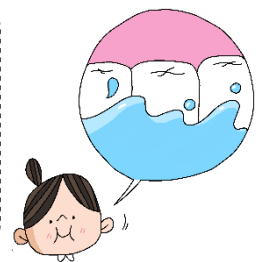


1 は 歯みがきをがんばろう

運動保健委員会のお友達が歯みがきカレンダーを作成してくれました。毎日3回、しっかり歯みがきをして、カラフルに色ぬりできるようにしましょう。

むし歯予防のポイント

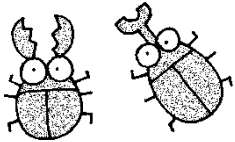
スポーツドリンクには、むし歯菌が大好きな、砂糖が多く入っています。飲んだ後は、水を飲んだり、水でうがいをしたりして、口の中に砂糖を残しておかないようにしましょう。



2 びょうき なお 病気を治そう

1学期に行った健康診断で、病院での治療や相談をする必要のある人に「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。夏休みは、病院に行く絶好のチャンスです。受診が済んだら、病院で「健康診断結果のお知らせ」に結果を記入してもらい、提出をお願いします。





たのしい夏休みを過ごそう！！

① べたらはみがきをしよう！



② みものはお茶か水にしよう！



③ らせてから、(だれと、どこで、何をして、何時に帰るか)

あそびにでかけよう！



④ つもと同じ時間に寝よう！



⑤ おそう！体の調子のわるいところ

⑥ めたいものの食べすぎ注意！



⑦ やりすぎ注意！ゲームは時間を決めて。

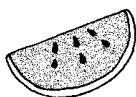


⑧ いぶんほきゅうで熱中症予防！

⑨ みずべ(川・沼など)には子どもだけではいかない！

● けがや事故に気を付けて、2学期みんなで元気に会いましょう！

8月の保健行事予定



	日にち	注意事項
はついくそくてい 発育測定	8月30日(月)	たいくぎ わす も 体育着を忘れずに持ってきましょう。 あたま うえ うし かみ け むす 頭の上や後ろで髪の毛を結ばないように、ちゅうい 注意しましょう。