

# ほけんだより

令和6年7月17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のが大切たいせつです。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たのしみにしています。



## ほけんしつ 保健室からの宿題

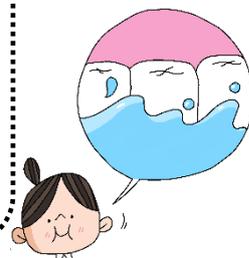


### 1 歯みがきをがんばろう！

運動保健委員会うんどうほけんいいんかいで歯みがきカレンダーはみがきカレンダー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みがきをして、カラフルいろ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、水みずでうがいをして、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「健康診断結果のお知らせ」けんこうしんだんけっか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ぜっこうのチャンスしです。受診じゆしんが済すんだら、病院びょういんで「健康診断結果のお知らせ」けんこうしんだんけっかに結果けっかを記入きにゅうしてもらい、学校がっこうに提出ていしゅつをしてください。

保護者の皆様へ

「健康診断のお知らせ」けんこうしんだんをなくしてしまっときた時は、受診結果じゆしんけっかを連絡帳れんらくちょうにてお知らせしください。





# なつ げんき す 夏を元気に過ごすために…



## ① つバテしないようにすごそう！

- しっかり朝ごはんをたべよう。
- つめたいものの食べすぎに注意しよう。
- 朝や夕方など、涼しい時間に運動をしよう。



## ② かれをためないようにしよう！

- 早寝早起きを続けて、しっかり睡眠をとろう。
- 湯船につかってからだを温めよう。



## ③ やさしい心でお手伝いしよう！

- ふだんできないお手伝いもすすんでやってみよう。



## ④ いぶん、塩分補給で熱中症予防！

- のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲もう。



## ⑤ みんな元気に2学期会いましょう！

- 夏休みの思い出話を楽しみにしていますね。



	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	がつ 5日 (木) 9月	たいいくぎ わす も 体育着を忘れずに持ってきましょう。 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	がつ 25日 (水) 9月	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。



保護者の皆様へ

11月22日(金)午前 学校保健委員会・給食試食会を開催します。講師は、今年度も親業インストラクターの生駒章子先生です！親も子どももイライラしないで過ごすヒントが聞けるかも？2学期に参加申込書を配付します。ご参加お待ちしております。

