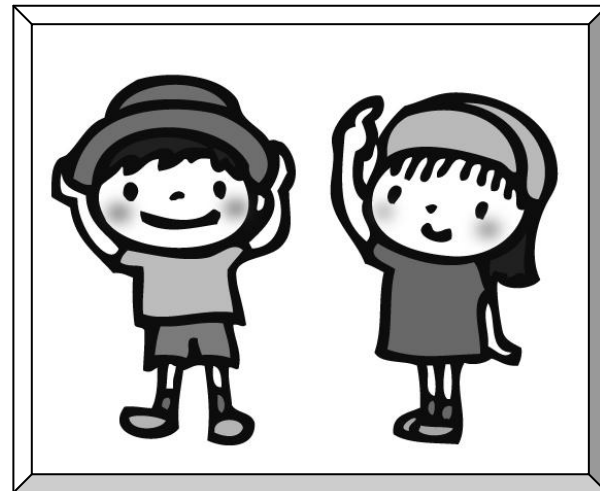


7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

厳しい暑さが続くとともに、熱中症の心配も続いています。熱中症は予防ができます。のどが渇く前に、水分補給をこまめに+すこしずつしましょう。また、外に出るときは、帽子をかぶりましょう。そして、体調が良くないときは、無理をしないようにしましょう。



なつやすみもけんこうに!

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p> <p>むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない?</p> <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとつて熱中症予防</p> <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p> <p>休みの間も、はやねはやおきを心がけよう。</p>
---	---	--	--	--

は 歯みがきカレンダーと健康手帳をくばいます!

は 歯みがきカレンダー ... 夏休み中、毎日色をぬりましょう。
絵は5・6年生の保健委員さんがかいてくれました。

健康手帳 ... 体重のページには、色をぬりましょう。
おうちの人に見せて、印かんをおしてもらいましょう。

→8月27日(月)に、担任の先生へ提出してください。

健康手帳にも記録を載せている「清潔検査」の結果、4/18~7/11の13回で、ハンカチを毎回もっていた人は25人、ティッシュを毎回もっていた人は21人、つめを毎回みじかくできていた人は67人、この3つが毎回パーフェクトだった人は14人でした。自分の結果を振り返ってみましょう。

●おうちの方へ● よろしくお願ひいたします。
歯科検診の後の結果でもお伝えしましたが、本日お配りした健康手帳で、歯科検診「歯垢の状態」が、「要観察」または「要精検」のお子様は、おうちで「仕上げ磨き」をするなど、歯垢が残っていないか、気を付けて見てあげてください。