7月 ほけんだより

家庭数

川辺小学校保健室
令和3年7月号

お家の人と一緒に読みましょう。



今月の保健目標　**規則正しい生活をしよう。**

～朝ごはんをしっかり食べよう～



梅雨があけると、いよいよ夏本番です。真っ青な空に、白く力強い大きな雲の夏空は、気持ちがいいですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。のどが渇いたと思う前に、こまめな水分補給をしながら、夏の太陽に負けないくらい元気いっぱいに過ごしましょう。

埼玉県立大学生による歯科保健指導が行われました

６月２２日（火）２時間目に全クラスで埼玉県立大学生による歯科保健指導が行われました。各学年の発達段階に応じた内容で、どのクラスも楽しく歯と口の健康について学習しました。また、全学年に親子カラーテスター、６年生にはRDテストの宿題を行ってもらいました。この機会にぜひ、意識して親子で口腔内の観察を続けてください。







◎６月はむし歯予防月間です！

まだ、治療が済んでいないお子さんは積極的に歯科医を受診するよう、お願いいたします。



永久歯に影響します！

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

乳歯のむし歯があると、すぐ下に生えてきている永久歯を傷つけたり、歯並びが悪くなったり等、悪影響を及ぼします。

～保健室から夏休みの宿題です～

夏休みを元気いっぱいに過ごすために、保健室から３つ宿題です。



①早寝早起きをする！

・毎日同じ時間に寝る、起きるようにしよう。

②歯みがきカレンダーを毎日つける！

・むし歯の治療がまだ終わっていない人は、夏休みの間に受診を済ませよう。

③かわべっ子共同宣言を実行する！

・家族で決めたルールを改めて確認し、夏休み中もメディアを使いすぎないように意識しよう。

マイルールを決めて充実の夏休みに

1 早寝早起き（朝食もいつもと同じ時間に）

朝＿＿時に起きて

夜＿＿時に寝る

2 宿題はノルマを決めて（学習は朝のうちがオススメ）

例：１日あたり問題集●問など

3 家族でお手伝いの担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は時間を決めて（スマホ・ゲーム・テレビはダラダラ過ごす原因に）

１日あたり＿＿時間

夜＿＿時には電源を切る



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

キライなたべ物をひとつなくそう

目標［　　］をたべられるようになろう



☆目標の食べ物が食べられたら、ごほうびサインを書こう！(夏休み中に家庭でご利用ください。)

暑い夏を元気に過ごすために、自分でできることをしましょう！

蒸し暑い日は、さっぱりとしたそうめんや冷たいアイス、冷たい飲み物ばかりを摂取していると、体に必要なタンパク質やビタミンが足りなくなってしまいます。すると、だるくて、つかれやすく、やる気がなくなってしまいます。これが、『夏バテ』です。

そんな時こそ、夏にとれる色の濃い野菜を食べましょう。太陽の光をあびて育った野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。旬の野菜を食べて夏バテをしないように、元気に過ごしましょう。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



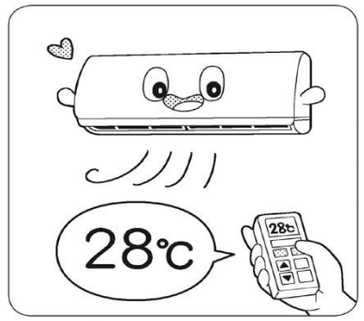
軽い運動をして汗をかこう



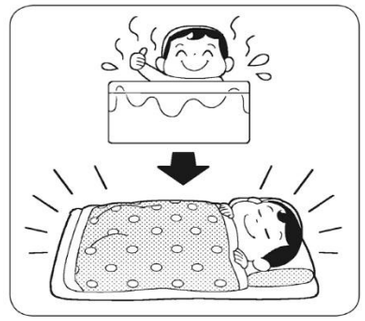
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

© 少年写真新聞社 2020

夏休みが始まります　メディアばかりの生活にならないように気をつけよう

夏休みはゲーム、テレビ、インターネットなどのメディアに触れる時間が多くなる人がいるかもしれません。次のことに気をつけて、メディアばかりの生活にならないようにしましょう。

メディアを利用するときは時間を決めて使うようにしましょう



週に１回はメディアを利用しない“ノーメディアデー”をつくりましょう



インターネット上に個人がわかる情報(名前や住所など)は書きこまないようにしましょう



食事や勉強をしているときはテレビを消しましょう



メディアを利用していて気分が悪くなったりつかれを感じたりしたら、すぐにやめましょう



ねる１時間前にはメディア利用をやめて、強い光を見ないようにしましょう

