



宇都宮市立東小学校
令和6年7月発行
おうちのひとといっし
よによみましょう。

つゆ あ なつほんばん どうげこうちゅう すこ ある あせ
梅雨が明けたらいよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたく
さんかく季節です。たくさん汗をかいて体からどんどん水分がでていくと、だるさ
や食欲の低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこま
めな水分補給を意識して過ごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



なつ げんき
夏を元気にすごそう



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために！

ぼうし
帽子をかぶる



すいぶん
こまめに水分をとる



やす
ひかげで休む



すいぶん ほ きゅう
水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる
前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

ね まえ お
寝る前や起きた後

ぜんこ とちゅう
スポーツの前後・途中

にゅうよく ぜんこ
入浴の前後



マスクをつけていると、
マスク内の湿度が上がり、
のどの渴きに気づきにくい
ので、注意が必要です。

6月6日(木) 歯の健康教室を行いました(3年生)

がっこうし か い じゅぎょう
学校歯科医による授業



し か えいせいし しどう
歯科衛生士によるブラッシング指導



そ だ ようす
染め出しの様子



近年の子ども^{そしやく}の現状をみると、咀嚼^{そしやく}など口腔機能の未発達や口腔の疾病の増加、食育の重要性などが指摘されており、歯や口は子ども自身で直接見て、触れることの出来る優れた学習材です。

歯・口から健康の大切さに気づき、歯みがきや食習慣などの生活行動を主体的に改善し、自律的な健康づくりをすることで、歯に対する意識を自ら高めていってほしいものです。

【文部科学省学校における歯・口の健康づくりより一部抜粋】

～保護者の方へ～



4月から始まった健康診断がすべて終わりました。検診に際しましてご協力いただきありがとうございました。

健康診断結果一覧は、後日、健康票「すこやか」にてお知らせいたします。ご家庭で確認いただきましたら、押印後夏休み前までに学校へ返却をお願いします。

また、治療が必要な場合は、夏休みのうちに治療を済ませ、治療証明書は学校に提出をお願いいたします。