ほけんだより 7月

宇都宮市立清原東小学校　令和６年７月１日

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし体はだるい、食欲も出なくてなかなか眠れない…ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて「夏バテ」になってしまいます。早く起きる、朝ごはんをしっかり食べるなど１つずつでもいいので、できることから生活習慣を整えていきましょう。

６月で全ての健康診断が終わりました。
今月中に健康診断の結果通知を発行しますので、異常の疑いがあり、まだ受診していない場合は、夏休みを利用して専門医を受診してください。

健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

熱中症かも!?と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

3年生

歯の健康教室を実施しました！

学校歯科医の田沼先生と歯に関するDVDをみながらクイズにチャレンジ！むし歯にならないための生活習慣や歯みがきの大切さを教えていただきました。

歯科衛生士さんからは、歯ブラシの正しい使い方やみがき残しが多い場所を教えていただき、染め出し液を使ってみがき残しをチェック！ピンクに染まった部分を丁寧にブラッシングしました。