

7月のほけんだより

陽東小学校

令和4年度 第4号

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。

アニメ映画が由来になっていて素敵なことを探す日なのだそうです。

「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気に乗り切りましょう。

今月の保健目標

暑さに負けない生活をしよう

◆朝のお約束

- ①お家で必ず熱を測る。
- ②紫色の「朝の健康チェックカード」に、体温と体調を記入する。
- ③お家の人が確認し、押印またはサインをする。
- ④紫色のカードを持って登校する。



間をあける



手洗い

咳エチケット

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を夏休み前に配付しますので、ご家庭でご確認ください。

また、健康診断の結果、病院を受診された方は、学校に書類の提出をお願いします。

また、毎年地域学校園での取り組みの一環としてカラーテスターを使用し、みがき残しの確認をしています。今年も夏休みを利用して、ご家庭で実施していただければと思います。

夏休み前に配付しますので、8月29日（月）に担任の先生に提出をお願いします。

ねっつちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント



のどが渴いていなくても水分補給する



塩分をとる



帽子をかぶる



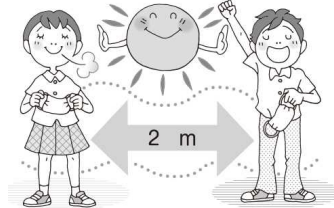
ゆったりした服を着る



保冷剤や冷たいタオルで冷やす



エアコンで温度湿度を調整する



暑い日にマスクをしていると熱中症の心配もあります。会話がほとんどない場合や距離を確保できる時はマスクを外しましょう。



ようとうしょう

い いんかい

し

陽東小ほけん委員会からのお知らせ



よい歯ブラシ、わるい歯ブラシ

歯ブラシには形の良い歯ブラシと形の悪い歯ブラシが

あります。良い歯ブラシは歯ブラシの毛並みが整っている歯ブラシです。

悪い歯ブラシは毛が開いている歯ブラシです。

悪い歯ブラシはトイレの便器より汚いと言わ

れています。みなさんの歯ブラシはどうですか？

確認したことがない人は確認してみてください。

毛が開いているときは歯ブラシを交換しましょう。



皆さんは、歯をきちんと磨いていますか？歯を磨かないと、とんでもないことになってしまいます。

例えばむし歯になってしまいます。

口の中には、500 から 700種類もの菌がいます。しっかり歯を磨いても約1000億個以上の菌が存在しています。歯を磨かないとなんと、、、

6000億個から一兆個まで倍増してしまいます!!!!

なので、歯をしっかり磨きましょう。

なお、歯ブラシだけでは歯と歯の細かいところまでは届きにくいのでデンタルフロスなども使ってしっかり歯をきれいにしましょう。



今年も夏休み歯みがきカレンダーを作成しました。イラストは陽東小の保健委員会が作成しました。

夏休みの間も朝・昼・夜の食事の後はしっかりと歯を磨きましょう。提出は夏休み明けの8月29日(月)に担任の先生へお願いします。