



令和5年7月7日 行永分校・保健室 No.4



あつという間に1学期もあと1か月です。暑さで体調をくずさないように気をつけながら、元気に1学期のしめくくりましょう。

7月のけんこうもくひょう 「夏を元気にすごそう！」

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



外出するときのやくそく

1 外出するときは**ぼうし**をかぶろう！

体を冷やす氷やうちわ・タオルもあるといいですね。



2 外出する前と後には**お茶**をのもう！



3 体の調子がよくないときは、**外出するのをやめよう**！

ぬれタオル

熱中症にならないようにしっかり準備して、夏を楽しくすごそうね。

7月の保健行事

たいじゅうそくてい
体重測定

にち 3日～10日
にち



ブラッシング学習 + 元気玉プロジェクト！

けんこうしんだん と く げん き だま がつ 6月のブラッシング学習がおわりました。

ブラッシング学習では一人ずつ口のマッサージや歯みがきの仕方を見て、とくいなところ

とにがてなところを発見しました。みんな 1年前より歯みがきが上手になっていましたね。

元気玉プロジェクトではみんなが集めた「元気玉」を一つに集めて、大きな元気玉ができ

あがりました。一つ一つの検診の練習をして、みんながんばって健康診断を受けることが

できましたね。みんなのがんばりに大きな拍手を！これからもじぶんとみんなの元気のためにがんばろうね。

保護者の方へ

歯みがきをがんばっている様子と
元気玉プロジェクトの様子を
西校舎2階廊下で放映しています。
来校された際にぜひご覧ください。

ことし とうじょう
今年も登場！ライオンくん！！



食中毒やかぜに負けないように「手洗い」をがんばろう！

手は勉強したり、あそんだり、いろんなことに使うよね。いろんなところをさわ

ったら手洗いをしよう。特にじめじめ暑いこの時期には、トイレの後やごはんを

食べる前にはしっかり洗いましょう。



冷たい水で手洗いをすると手のひらが冷えて、熱中症予防にもなるよ。こまめに手洗いをしよう。