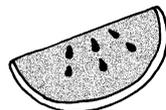




ほけんだより7月



ムシムシ、ジメジメ、すっきりしない毎日が続いていますが、体調等崩していないでしょうか。

これから夏本番です。毎日の生活を振りかえり、しっかり睡眠、しっかり食事を心がけて、夏バテを防いでください！

暑い夏、のどがかわいた～！その時、何を飲みますか？



糖分を多く含む飲料を飲みすぎると…



添加物もいっぱい！

着色料 保存料 甘味料

①砂糖のとりすぎ

- ・肥満になる
- ・食欲がなくなる
- ・むし歯になる



②カルシウムの不足

- ・骨折しやすくなる
- ・傷が治りにくくなる
- ・鼻血が出やすくなる



③ビタミンB1の不足

- ・集中力に欠け、ぼーっとする
- ・疲れやすい



糖分を多く含む飲料（500mlペットボトルには、角砂糖約12～17個分が含まれています！

糖分を多く含む飲料の飲み過ぎは、身体によくありません。水分補給は何ですか、きちんと選ぶことが大切です。お茶や麦茶を飲むようにしましょう！

夏☆本番！ こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>熱中症</p> <p>炎天下、外出時の帽子と水分補給…</p> <p>忘れずに</p>	<p>×××日焼け×××</p> <p>海・プール…</p> <p>日焼け止めを活用し</p> <p>焼けすぎないように…</p>	<p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを上手に利用して！</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう！</p>
<p>プール熱</p> <p>「咽頭結膜熱」という、プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 発熱</p> <p>目の充血 要注意！</p>	<p>△胃腸の機能低下△</p> <p>冷たいもの飲みすぎ</p> <p>食べすぎに注意！</p>	<p>夏カゼ</p> <p>暑さで食欲も出ず、痛いので治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と</p> <p>休養で治そう</p>

【保護者の方へ】

◆本日「健康の記録」を配付しました。

4～6月に実施した各検診の結果です。異常があった項目については、検診後に「結果のお知らせ」を配付してありますので、医療機関を受診し、学校へ提出をお願いします。すでに提出済みの場合は「済」を記入してありますので、ご確認ください。何も連絡のなかった場合は異常ありませんでした。引き続き健康的な生活を送るようにしてください。

カードをご覧になりましたら、保護者印欄に押印し、7月14日（金）までに提出してください。
※5年生の脊柱側弯症検査結果については、結果が分かり次第、異常のあった場合のみ連絡します。

◆夏休みに、下記の①～③に取り組んでみましょう！ ※①は全員、②③は希望者のみ。

<①～③の提出は、9月1日です。>

①「はみがきカレンダー」 夏休みのしおりと一緒に配付します。

「はみがき」が夏休みにならないように、1日3回毎日のはみがきをしましょう！

②「チャレンジマイヘルスプラン」 夏休みのしおりと一緒に配付します。

8月1日～8月30日まで、記入例を参考に、自分で目標を決めて取り組んでみましょう！
応募用紙は、学校でまとめて保健センターへ送ります。

③「う歯予防に関する作品」 詳しくは、夏休みのしおりをみてください。

作文（2年生）・図画（3年生）・ポスター（4年生）・標語（5年生）・書写（6年生）
一生使う自分の歯です。歯の大切さを感じられる作品作りに、取り組んでみましょう！

◆バスタオル等の寄付について

校内での嘔吐物処理の際に使用するため、ご家庭で使用済みのバスタオル等がありましたら、保健室へ寄付していただくと大変助かります。

よろしく願いいたします。

セミの声が賑やかになってきましたね。いよいよ夏本番！夏休みも目前ですね。今年各地でインフルエンザの流行もみられ、コロナ感染予防緩和を実感しました。友達と向かい合っただけの給食やプール学習等、初めてのことや久しぶりのことがたくさんあった1学期でしたね。2学期も5、6年生の宿泊学習や運動会と行事も盛りだくさんです。夏休みは、ゆっくり休んで、いっぱい遊んで、楽しい思い出をたくさん作ってください。保護者の皆様のご協力、ありがとうございました。9月からもよろしく願いいたします。

