

ほけんだより



令和8年7月14日

No. 5

大徳小学校保健室

本格的な夏がやってきました。この暑さで体調をくずしている子どもが増えています。汗で出た分の水分を補給することと、タオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。

間もなく夏休みを迎えます。夏休みの間に気力、体力ともたっぷり充電しておきましょう。

体にやさしい生活をしよう!

ハンカチ

汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。



シャワー・お風呂

ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。



水分

汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。



ぼうし

ひさしやつばが大きいと、顔のほうがかげになって、自にもやさしいよ。



睡眠

気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。



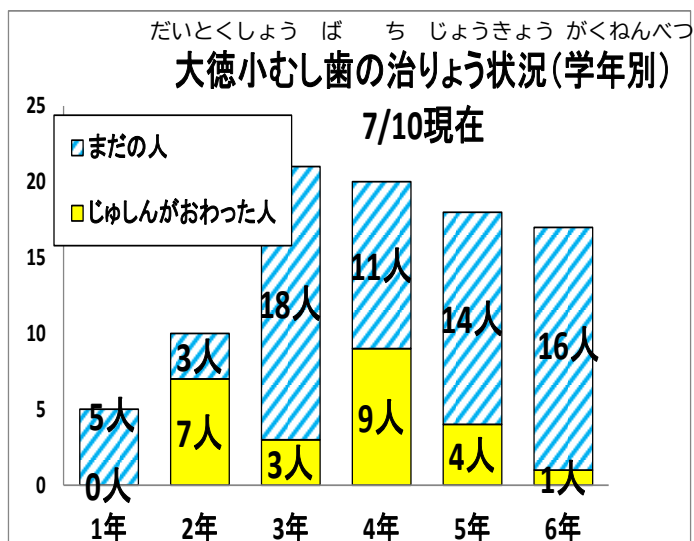
栄養

1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。



やってみよう!

はみがきカレンダー



春の歯科検診でむし歯が見つかった人は、夏休みを利用して歯医者さんに行けるとよいですね。

裏面に歯みがきカレンダーがあります。夏休み中に毎日朝晩2回の歯みがきをして、できた日には色をぬりましょう。参加した人には、賞状カードをお渡しします。頑張って取り組んでみようと思った人は、9月1日(火)に担任の先生に提出してください。

うらも見てね

年 組 番 なまえ



まいにちは
毎日歯みがきをして、
ピッカピカの歯を
めざそう！



朝に歯をみがいたら たいよう に、
夜に歯をみがいたら つき に色をぬりましょう。
すみずみまでていねいに歯をみがきましょう。

《めあて》どんなことに気をつけてみがきますか？

れい ふんいじょう かがみ み
(例) 3分以上みがく、鏡を見てみがく など

月	火	水	木	金	土	日
めざそう！ パーフェクト★ 	7/21 	7/22 	7/23 	7/24 	7/25 	7/26
7/27 	7/28 	7/29 	7/30 	7/31 	8/1 	8/2
8/3 	8/4 	8/5 	8/6 	8/7 	8/8 	8/9
8/10 	8/11 	8/12 	8/13 	8/14 	8/15 	8/16
8/17 	8/18 	8/19 	8/20 	8/21 	8/22 	8/23
8/24 	8/25 	8/26 	8/27 	8/28 	8/29 	8/30
8/31 	おうちの方からひとこと			めあてのふりかえり		

9月1日(火)に担任の先生に出しましょう。