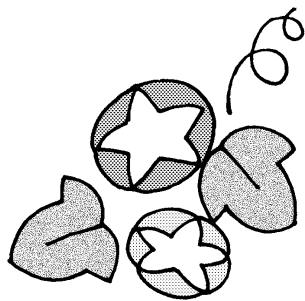


ほけんだより

NO.5

令和5年7月3日
瑞穂小学校 保健室



スクールカウンセラー

先生

7月の来校予定

4日(火)

18日(火)

相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

熱中症はなぜおこる？

熱中症をおこす要因

☆気温が高い
☆湿度が高い
☆風が弱い
☆急に暑くなった

☆下痢や発熱で脱水状態
☆睡眠不足などで体調不良
☆肥満傾向
☆栄養状態が悪い

☆激しい運動
☆慣れない運動
☆長時間の運動
☆水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう。
こまめな水分補給を心がけましょう。



おうちの方へ

●7日(金)にいきいきちばっこ生活チェック表を配付します。

お子様と一緒にチェック表とグラフを作成し、14日(金)までに学校へ提出をお願いします。

●7日(金)に健康カードを配付します。

お子様と一緒に定期健康診断結果の記録をご確認いただき、表紙の保護者印欄の部分に捺印の上、7月14日(金)までに担任へ提出をお願いします。

また、健康診断の結果、病院の受診を勧められた方で、まだ治療がお済みでない方は、夏休みを利用して治療・相談することをお勧めします。治療が終わりましたら、治療済証を学校へ提出してください。

●夏休みすこやかカレンダーを配付します。

学童期の肥満は、成人肥満へつながりやすく、生活習慣病罹患のリスクも高まります。ご家庭でも健康的な生活を心がけていただけたらと思います。

4月の健康診断の結果、肥満度が30%以上だったお子様に夏休みすこやかカレンダーを配付します。もちろん、強制ではありません。お子様の意識や、やる気アップにご利用いただければと思います。

5月31日(水) 5・6年生

やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな
薬物乱用防止教室を行いました。

ことわ ゆうき みらい
○断る勇気が未来をつくる

たいせつ じしん
大切なあなた自身のために

たいせつ せんたく
大切な選択をしてください

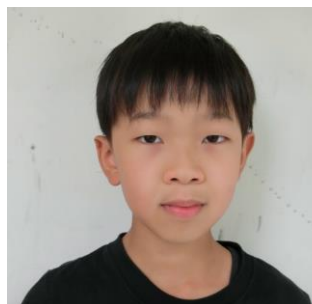


講師 千葉県学校薬剤師会 会長 さん

自分の子に限って、まさか薬物に手を出すなんて…と思っていませんか？

今の子どもは、スマートフォンやパソコンが身近にあり、Twitter等のSNSによる危険な誘いが身の回りにたくさんあります。インターネットさえつながれば、危険な薬物が簡単に入手できてしまうこともあります。今や、薬物乱用の危険は、必ずしも非行傾向のある子どもだけの問題ではありません。

子どもを薬物乱用の危険から未然に防ぐには、保護者の皆さんがお子さんの様子を日々注意深く見守ることが大切です。そして、子どもたちの周りにいる大人自身も薬物に関する正しい知識や判断力をもつことがとても大切です。



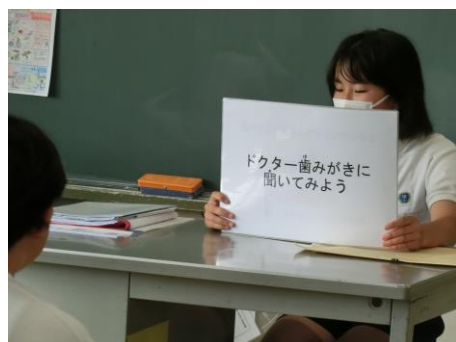
れいわ ねんど かとりし は くち けんこうけいはつひょうごじゅしょうしゃ
令和5年度 香取市歯・口の健康啓発標語受賞者

しょうがくせい ぶ かさく ねん
小学生の部 佳作 5年 さん

「ぼくの歯は 歯ブラシのことが 大好きだ」

6月6日～21日

ほけんいいんかい じどう
保健委員会の児童が1～6年生に読み聞かせを行いました。



いい歯でいい笑顔



は けんこう
歯の健康のために
大切なこと

- 1本1本ていねいにみがく。
- 甘いものはひかえめにする。
- よくかむ(唾液を増やす)。
- 歯科医院で定期検診を受ける。



むし歯の治療がまだすんでいない人に、再度、受診のお知らせを配ります。夏休み中に治療をすませましょう。