

ほけんだより7月

平成30年7月2日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川 絹子
 養護教諭 遠藤 梨那

家庭数

梅雨明け間近となり、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか。食事のバランスが崩れると体力が低下して、風邪を引きやすくなったり、熱中症になりやすくなったりします。暑さに負けない体づくりのために、夏野菜スープやミックスジュースを作ってみるのもよいですね。もうすぐやってくる夏休みが、健康で楽しく、有意義なものとなりますように願っています。

さて、先日学校保健委員会がありました。今年度の保健目標である「相手の

気持ちを考えてポカポカ言葉をつかおう」について、各クラスで色々な取組を発表しました。友達と仲良くするための仲良し言葉をつかったり、ポカポカの木やニコニコハートを作ったり、振り返りカードや帰りの会で振り返りをしたりして、頑張っています。



学校全体でも保健委員を中心に取り組んでいきます。たくさんポカポカ言葉で平沼小がいっぱいになるとよいです。また、学校歯科医の杉浦先生や学校薬剤師の森田先生と本校児童支援専任の山崎先生のお話を聞き、子どもたちは、クラスに伝えるため、メモをしていました。保護者の方は、子どもたちと一緒にグループ活動に参加してくださいました。保護者のみなさま、本当にありがとうございました。

保護者の方の感想です！

クラスとはまた違った緊張感の中で発表し、取り組む様子に関心しました。

グループワーク楽しかったです。私も和顔愛語頑張ります。

簡単な言葉でも発して伝えていく大切さを再認識できました。

7月の保健目標 夏を健康にすごしましょう

夏休みを健康にすごそう

- ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）
- 夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- 日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- 外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- こまめに水分をとろう
- ゆうわくに負けないようにしよう
- 冷たいものをとりすぎないようにしよう
- 学習はすずしい時間に行おう

～4年生～

歯科衛生士の増田先生による歯染め出し液を使ったはみがき指導を行いました。



思ったよりも歯が赤くそまり、歯垢がついていることに気が付きました。磨いた後、歯を舌でさわってみてつるになっているのに「おお～!!」と感動していました。この「つるつるの歯」を覚えていてほしいです。



夏休み前に歯みがきカレンダーをくばりませう。夏休みもきれいな歯で過ごしましょう。