

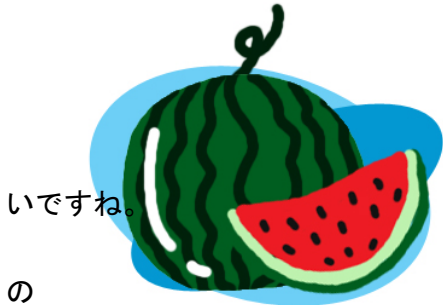


ほけんだより

美しが丘西小学校
保健室発行
平成26年7月3日

かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ けん こう
夏を健康にすごそう



はじめと暑い日が続いています。梅雨明けが待ち遠し

この時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったりと、気温

変化が激しいので体調を崩さないように注意してくださいね。

なつ ほんぱん
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>にっしやびょう ねっしやびょう 日射病・熱射病</p> <p>とと で 外に出かけるときは すいぶんほきやう ぼうしと水分補給</p> <p>たれ ずに</p>	<p>ひや ***日焼け***</p> <p>うみ...プール... ひや かつやう 日焼け止めを活用し</p> <p>や 焼けすぎないように...</p>	<p>ねび 冷え クーラーはタイマーを じやうざりやう 上手に利用して!</p> <p>あつ 暑くてもおなかに 1枚かけよう。</p>
<p>フール熱</p> <p>いんどうけつまくわつ 「咽頭結膜熱」という フールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!</p>	<p>いちやう きのうていか 胃腸の機能低下</p> <p>つめ 冷たいもの 飲みすぎ 食べ過ぎ 注意!</p> <p>19日</p>	<p>なつ 夏カゼ</p> <p>あつ 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので なが 治るまでに時間がかかります。</p> <p>じゅうぶん 十分な すいぶん 水分 ほきやう 補給と きやうやう 休養で なご 治そう</p>

健康手帳の返却と回収について

4月から行っていた健康診断が全て終了しました。
ご協力ありがとうございました。
健康手帳を一度ご家庭にお返しいたしますので、ご確認の上
保護者印の欄に④またはサインをして、7月11日（金）までに
再度担任へご提出ください。



は えい せい しゅう かん

歯の衛生週間

美しが丘西小学校では、6月9日～14日を「歯の衛生週間」として、歯みがきチェックシートへの記入やむし歯・歯肉炎予防のアニメ（日本歯科医師会より）を観て大切な歯をむし歯や歯肉炎から守るための取り組みをしました。今後も「食べたらみがく」、「1口30回をめやすに、よく噛んで食べる。」などのことを習慣づけていって欲しいと思います。

★大切な歯を守るためのポイント★

- ・正しい歯みがき
- ・よくかんで食べる
- ・甘いものはひかえめに
- ・よくかんで食べる
- ・好き嫌いをなく
- ・だらだら食べない

ぼう
よ坊さん



ちくちよ

日本歯科医師会より



80歳になっても
自分の歯を20本以上
保とう！！

うんどう
8020運動

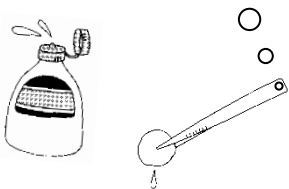
ほけんしつニュース

5・6月になって、けがをして保健室を利用した人が増えています。特に掃除中のけがが多くありました。また、転んだときに手をつけず、頭や顔を打って大きなけがをしてしまうことも多くありました。

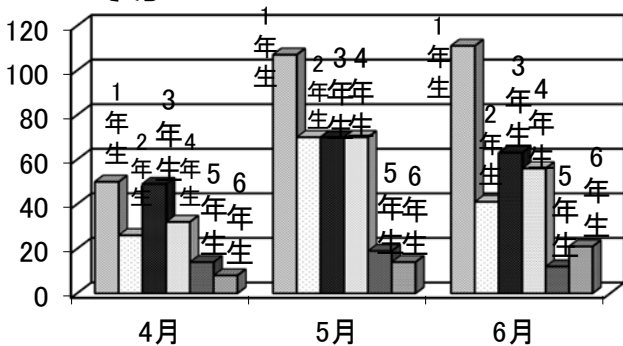
体調面では、気温の変化に体が慣れていないせいも、急に高い熱を出してしまう人が多かったです。これから暑さが厳しくなってきます。熱中症に気を付けて、楽しい夏休みを迎えてほしいと思います。



ほけんしつを利用した人数



けが



びょうき

