

ほけんだより 7月号

上尾市立平方小学校
令和6年7月19日(金)
保健室 NO. 3

不安定な天気が続く中、暑い夏も本番です。いよいよ明日から、皆さんが楽しみにしている夏休みです。規則正しい生活と、成長期に必要な栄養バランスよい食事、成長のゴールデンタイムにしっかりと寝ることが、健康と成長の基本となります。「未来の自分」のために、健康で充実した、楽しい夏休みになるように過ごしましょう。

夏は水筒を持ち歩こう



☆ 防犯!! 「いかのおすし」 ☆

キケンを感じたら、近くの家へ逃げたり、大きな声で助けを呼びましょう!
合い言葉は「いかのおすし」だよ~!

おぼえて・あんしん 子どもをまもる「いかのおすし」

<p>いかない</p> <p>知らない人についていかない</p>	<p>のらない</p> <p>知らない人の車にのらない</p>	<p>おおごえをだす</p> <p>「たすけて!」と大声をだす</p>	<p>すぐにげる</p> <p>あんなところへすぐにげる</p>	<p>しらせる</p> <p>こわいことがあったら大人にしらせる</p>
---	--	--	---	---

☆ しっかりつけよう! 「夏休み健康生活カレンダー」 ☆



生活リズムがくずれないように「夏休み健康生活カレンダー」「歯みがきカレンダー」を毎日つけてチェックしましょう!
「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・歯みがき」が合い言葉です。守れた日には好きな色をぬって、きれいに仕上げましょう。2学期始業式(8月26日)が提出日です。

雷からの身を守るために

〈屋外〉 木から離れ、姿勢を低くする

〈室内〉 電気器具や壁などから離れる



学年優秀賞作品は保健室前ろうかに掲示してあるよ☆

★ 歯と口の健康 学年優秀賞 ★

【1年生】	「よくみがき にっこり えがお かわいいね」	1組	いはら ゆの さん
【2年生】	「まいにちの はみがきだいじ しょうぶな歯」	1組	まつもと たくみ さん
【3年生】	「歯みがきは すてきな笑顔の 第一歩」	2組	わたなべ あんな さん
【4年生】	「あさ・ひる・よる ちゃんとみがこう 自分の歯」	2組	あんどろ みのり さん
【5年生】	「手にいれよう つづけてきれいな 歯と未来」	1組	こまさき かんた さん
【6年生】	「いつまでも 自分の歯でかむ よろこびを」	1組	わたなべ はるき さん
【つばめ・あおぞら】	「はみがきは くちのけんこう おうえんだん」		いいつか とうま さん

☆ 早期受診が大切! 「むし歯」早く治そう! ☆



くち けんこう ば よぼう

「お口の健康」「むし歯予防」

えが ポスターを描こう!!

上尾市ポスターコンクール (4つ切り画用紙・横長で描く)
夏休みに描いて、2学期始業式・保健室にもってきてね☆



暑さに負けない からだをつくらう

早寝早起きでリズムのある生活を

冷たいものとりすぎに注意!

外に出るときは帽子を忘れずに! 日焼け止めもぬろう!

クーラーにたよりすぎないように! 夏の暑さになれよう

やっぱりキホン 手洗い・うがい

食事3食、しっかりとろう

朝食は3食、しっかりとろう

おしらせ

★ 夏休みがおわったら「身長・体重測定」があります。

★ 「むし歯」「視力」などの受診は済んでいますか? まだの方は、早くすませましょう。