

ほけんだより 7月

令和6年7月17日(水)
港区立高輪台小学校

夏休みまでもうすぐです。長い休みなのでやりたいことがたくさんある人も多いと思います。でも、体調を崩してしまうとその計画は実現しません。学校がある時と同じように、早寝早起き朝ごはんの生活リズムを続けましょう。生活リズムは崩れるのはあつという間ですが、整えるのには時間がかかります。夏休みを元気に過ごすためにも、夏休み明けにつらい思いをしないためにも生活リズムを崩さないように心がけて生活しましょう。



保健室来室状況

(令和6年4月8日(月)~7月12日(金))

けが のべ 437人

病気 のべ 154人

合計 のべ 591人

歯科校医の鈴木先生による歯科指導を行いました

毎年、3年生と5年生に指導をしていただいています。染め出しを行い、自分の歯のどの部分がみがけていないかを自分で見る事ができました。そのあと、鈴木先生から歯みがきの仕方を教わりました。みがき終わった後、歯がきれいになった実感をもった人が多かったようです。

また、魚の歯を見せていただき、魚の歯が何重にもなって何本もある様子を見る事ができました。鈴木先生から、「歯みがきは続けることが大切。毎日、きちんと磨きましょう。」とのアドバイスをいただきました。



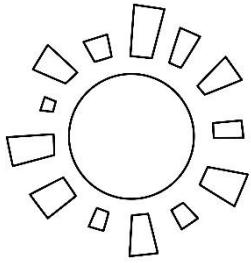
歯みがき

保健給食委員会の人たちが作った歯みがきカレンダーを配ります。1本1本丁寧に磨くことを心がけましょう。大切な自分の歯を守るの、自分自身です。

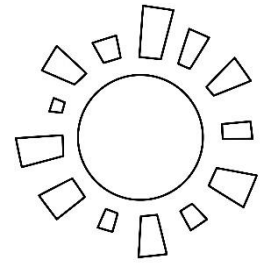


秋の健康診断

- 発育測定... 9月 3日(火) 5.6年生
4日(水) 3.4年生
5日(木) 1.2年生
- 歯科検診... 10月 3日(木) 2.5年生
8日(火) 3.4年生
10日(木) 1.6年生



キミは ^{なつ}夏バテ



しやすい?しにくい?

^{なつ}夏バテ ^{きけんしんだん}危険診断

① エアコンのついた部屋に一日中^{いちにちじゅう}いることがほとんどだ。

- はい
 いいえ



② やっぱり夏^{なつ}は毎日、冷たいものを食べたいな。野菜^{やさい}は食べないよ。

- はい
 いいえ



③ 夏^{なつ}はジュースで水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をする。

- はい
 いいえ



④ 暑い^{あつ}から、お風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。

- はい
 いいえ



⑤ せっかくの夏^{なつ}休み^{やすみ}!夜遅く^{よるおそ}までゲームをしたい。

- はい
 いいえ



● はいが0の人 → 夏^{なつ}バテ危険度^{きけんど} **⓪**

生活習慣^{せいかつしゅうかん}はバッチリ!!このまま夏^{なつ}バテせずに過^すごせそう。

● はいが1~3の人 → 夏^{なつ}バテ危険度^{きけんど} **Ⓛ**

「はい」と答えたところを中心に、生活習慣^{せいかつしゅうかん}を見直^{みなお}してみましょう!

● はいが4~5の人 → 夏^{なつ}バテ危険度^{きけんど} **Ⓛ**

このままだと夏^{なつ}バテしてしまうかも。生活全般^{せいかつぜんぱん}を見直^{みなお}してみましょう!

① つはエアコンをつけた部屋と外の温度差を5度以内に。

② めたいものを食べ過ぎない。

③ さいもしっかり食べて、バランスの良い食事を心がけよう。

④ っきり起きるために、早く寝よう。

⑤ ずかお茶で水分補給。

