

水ほけんたより 7月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年7月1日 発行

暑い日でも、外で元気に遊ぶえびっ子のみなさん。休み時間が終わるころには、「あせ」でびっしょりぬれています。「あせ」をそのままにしておくと、教室にもどったときの冷たいエアコンの風で体が冷えたり、いや～なおいがでてきたりしますよ。ぜひ、ハンカチやタオルでふきましょう。

そして、遊ぶ前、遊んだ後にも、しっかり水分補給をしましょうね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ げん き
夏を元気に

のりきろう



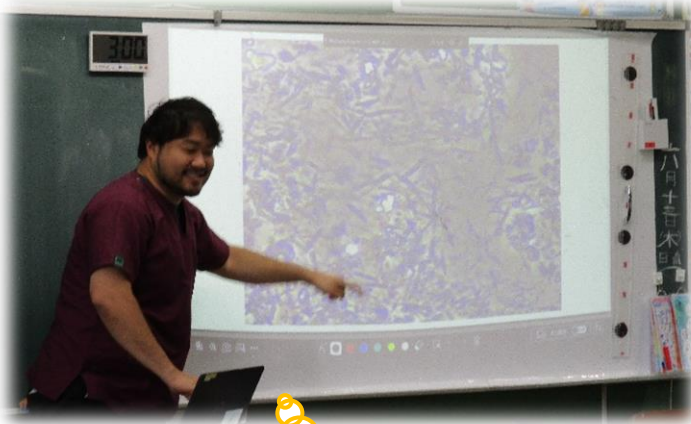
は くち けんこうげっかん ほうこく 歯・口の健康月間の報告



6月は、歯・口の健康に関する意識を高めるため、各学年でさまざまな学習を行いました。1年生は第一大臼歯やプラークについての学習を行い、2年生と6年生はカラーテストをして上手な歯みがきの方法について学びました。3年生は学校歯科医である巻先生に歯科保健指導をしていただき、4年生は全国小学生歯みがき大会に参加しました。

5年生は、10月末に歯科衛生士の方に授業をしていただく予定です。

また、夏休みには、歯みがきカレンダーを配付します。夏休み中も毎日歯みがきをしましょうね。



3年生

学校歯科医による歯科保健指導

4年生

全国小学生歯みがき大会



夏の空でよく見る、もくもくとした大きな雲。これは、「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差して、地面が温められ、しめった空気が勢いよく空にのぼって雲になるので、上に向かって大きく成長します。この積乱雲は、30分から1時間の短い時間にせまい地域でカミナリを落とし、激しい雨を降らせます。

急に気温が下がる、風が強くなる、小さくカミナリの音がするなどは発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばからはなれ、家などのじょうぶなたてもものの中に移動しましょう。



夏の暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
をめぐして

夏の暑さを変えられません、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を調整しておきましょう。



ほけんしつ日記

前のページにも書きましたが、6月は歯・口の健康月間でした。2年生と6年生の教室に歯みがき指導に行きました。ほけんしつで会うみなさんは、体調が悪かったり、けがをしていたりするので、なんだか元気もなく不安そうです。しかし、教室で会うみなさんは、えがおでやる気もいっぱいです。授業では、たくさん手をあげて発表していましたね。元気なみなさんと一緒に学習できてとても楽しかったです。

これからも、みなさんが健康に過ごせるよう、ほけんしつからお手伝いしていきたいなと思います。