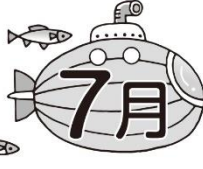


ほけんだより



令和2年7月21日
松波小学校 保健室
No.8

夏休みまであと少しになりました。先週までは雨続きでしたが、気温が上がってきて梅雨明けが近づいてきている気がしますね。急に温度が上がる日は熱中症に注意が必要です。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！



こまめに水分をとろう



日かげで休もう



十分なすいみんとろう



1日3食 バランスよく食べよう



体調が悪い時は運動を控えよう



汗をかく習慣をつけよう

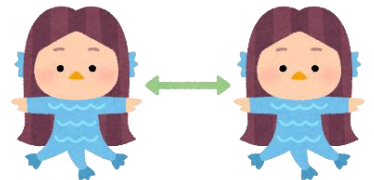
★新しい生活様式での熱中症の予防について

暑い環境でマスクをしていると、熱中症のリスクが高くなります。外では人との距離をとった上でマスクをはずしたり、室内ではエアコンを上手に使ったりして、熱中症にならないように気をつけましょう。

登下校時のマスクについて

周りの人と距離をとることができればマスクをはずして登校してもよいです。

(めやす：手を広げて届かないくらい)



※マスクを持ってくるのをわすれずに！

水分補給について

マスクをつけていると、のどがかわいていることに気が付きにくくなります。

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

(めやす：1日1. 2リットル)



けんこうしんだん お
♪健康診断がすべて終わりました(^^)♪

きょう し かけんしん けっか (全学年) と、しんぞうけんしん けっか (1・4年生) をお配りしました。今年度の健康診断はすべて終わりました。お医者さんに診てもらったほうがよい人には「受診のお知らせ」を配っています。受診のお知らせが届いた人は、お医者さんに診てもらってください。

まつなみしょう くち なか ようす
🦷松波小のみんなの口の中の様子🦷 (歯科検診の結果から)

むしばなし…34人 (すごい! このまま大事にしてね)

むしばあり…61人 (歯医者さんで治してもらおう…!)

しこう は
歯垢 (歯のよごれ) がついていた…30人

(ていねいな歯みがきが必要です)

は けんこう
歯と口の健康のためには、

ていねいな歯みがきが必要です!

もうすぐ夏休みですが、1日3回のはみがきをわすれずに!



<保護者のみなさまへ>

本日、健康ノートをお返ししました。1学期中のお子さまの成長や、健康診断の結果をご確認ください。**印の箇所に押印し、28日(火)までに学校へ提出してください。**

	表紙	健康診断	身長	体重	歯科	耳鼻科・眼科
1年	印			P6		
2年	印			P6		
3年		P4印	P6	P10	P13	
4年				P7		P15
5年		P5印	P11			
6年				P9		