

7月



ほけんだより

令和5年7月3日

中能登町立鹿西小学校

*おうちの人とよんでね

梅雨に入り不安定な天候が続いています。プール開きもされ、天候の変化に一喜一憂している子どもたちです。この時期、急な天候や温度の変化に対応しきれないために体調不良になる場合もあるようです。

暑さに対し、からだを徐々に慣らし暑い夏にそなえましょう。



暑さに負けない! 体

あつ

ま

からだ

じゅうぶんなすいみん



しっかりとる



水分をとる



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など



手足口病

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など



咽頭結膜熱

咽頭結膜熱 (プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



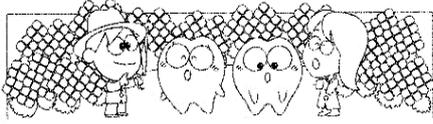
こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間のとりくみ

モグピカカード

「6月4日～14日」歯と口の健康週間

6月12日(月)提出



子どもの歯から大人の歯へ生え変わる大切な時期です。よくかんで食べて、あごの発達も助けましょう。よくかむことは、学力や運動能力アップにもつながります。

ねている歯は、だえきのでる歯がへるので、あし歯になりやすくなります。夕食をたべたあとは、歯がツルツルになるまででないにみがきましょう。

かえるたのむけしょう、みんな、たのしやうにうたっています。なんの歯をうたっているのかな? ★ALTのうらみ1年生にむけたいを推してもらうよ。

①夕飯よくかんでたべたおたまじゃくしに目をぬる ②夜の歯みがきをていねいにしたおえらに目をぬる

	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)
モグモグ 1口 20回～30回									
ピカピカ 歯のはみがき									

「モグモグ」や「ピカピカ」をとりくんで思ったこと・考えたこと
よくかんだりよくかいたりすることができました。これからモグモグに取り組みたいです。
おうちの人が一言お話しします(サインでも良いです)
よくかんぞ! しみがりがく! こも習慣づけようね!!



◎モグモグ(1口 20～30回)
9日間できた人 約70%
あまりかまらずに食べていたことを感じた人が多くいました。

◎夜の歯みがき
9日間できた人 約92%
夜の歯みがきは、ほぼ生活習慣の1つになっているようです。ならいごとの日にできなかったという人がいました。

とりくんで おも かんが 思ったこと・考えたこと

よくかむとごはんがあまくな
き
た気がしました。これからも
30回 かねで食べたいと
おも
思いました。

モグモグやピカピカは歯が
は
きれいになるひけつだと思
いました。

モグピカカードがなくて
も、これからもやっていき
たいと思っています。

うち ひと お家の人から

いし
意識して歯みがきする
は
ことはよいことです。
つづ
続けるともっと良いで
すね。

かい
20回かんで食べることは
は
むずかしいね。よく
かむ習慣をつけよう。

おとな
大人の歯がでてきたね。
は
これからもだいじにして
みがいていこうね。

は ひょうご 歯と口の健康の 標語

1年生はお家の人と、2年生以上はクラスで歯と口健康に関する標語をつくってもらいました。
ステキな標語がたくさんありました。
保健室前廊下(ひょうご)にいくつかはります。

