

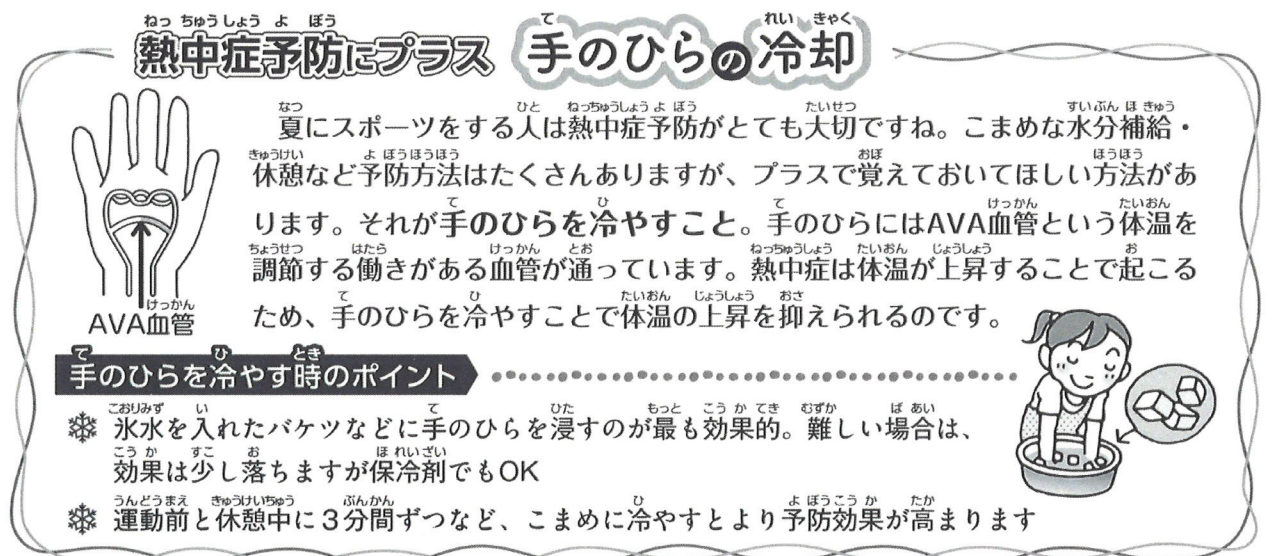
7月 ほけんだより

令和7年7月3日
中能登町立鹿西小学校
*うちのひとよんでね

暑い日が続きます。「これまでになく暑い日が・・・」や、「記録的な暑さで・・・」と、6月中ごろから熱中症のはなしを聞くようになりました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間が不十分だと疲れがたまりやすくなります。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗りこえていきましょう。

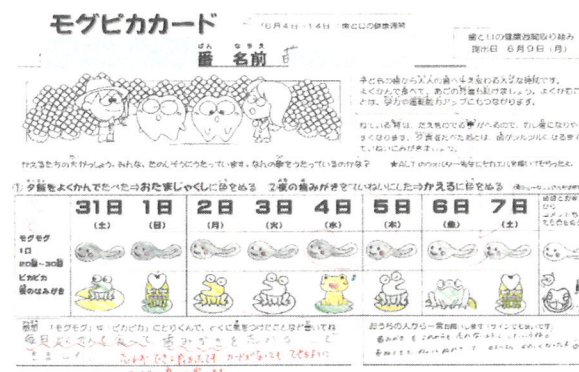


熱中症の症状を覚えておきましょう



はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間の取り組みから

モグピカカード



◎モグモグ(1口20~30回)

8日間できた人 約71%

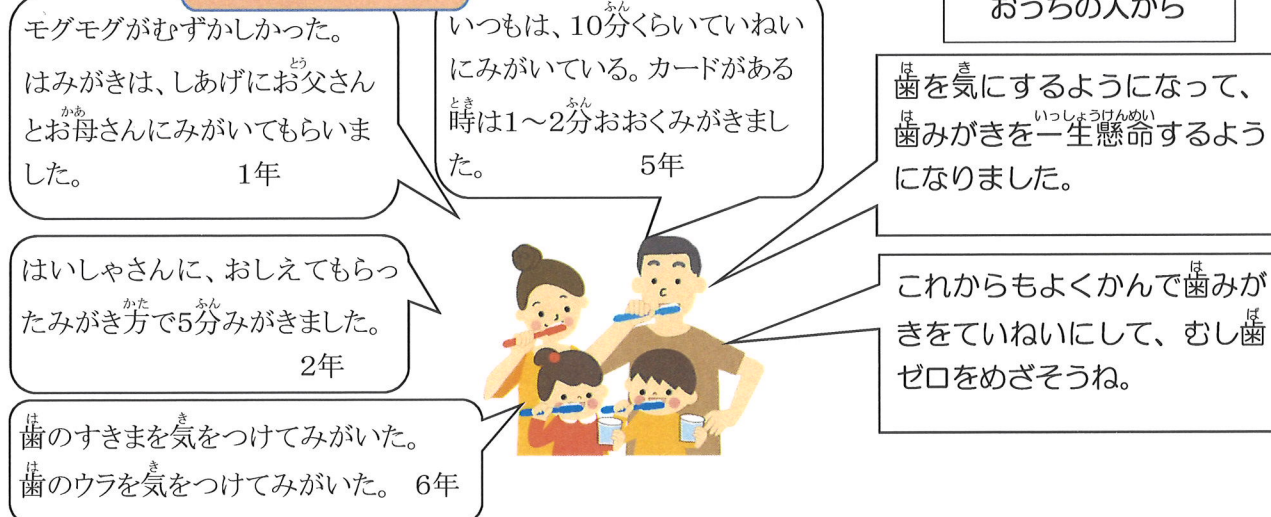
「20~30回意識してかんで食べた」という人が多くいました。低学年にモグモグがばってかんで食べた人が多かったです。

◎ピカピカ(夜のはみがき)

8日間できた人 約80%

平日より土日のよるの歯みがきができなかった人が多かったです。

取り組んだ感想



歯と口の健康標語

1年生はお家のひとと、2年生以上はクラスで歯と口の健康に関する標語に取り組めました。ステキな標語がたくさんありました。(保健委員がえらんだ作品)

ハブラシで きれいにみがく わたしの歯 1年 きくざわるる	はぶらしで きれいにみがこう 自分のは 2年前田 凱翔	だれよりも きれいにみがこう はぶらしで 3年坂本 心寧	おとなまで 大切な歯を まもうろよ 4年山崎 新	フッ化物 健康に 歯を強くして 5年前原 乙仁	歯みがきで ピカピカの歯を たもうね 6年山本 幸愛
--	--------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------