げんき

ほけんだより　ＮＯ．１３０　Ｈ３０．７．２０　　川本南小学校保健室

夜の歯みがきは特にていねいに！

暑さに負けない体づくりをおねがいします！

暑さに負けず元気に過ごせるかどうかは、生活の仕方しだいです。中でも特に重要なのが、寝る時刻・起きる時刻を遅くしないことです。『早寝・早起き・朝ごはん』をしっかり守って、元気いっぱいの夏休みにしましょう。

夏休み中の　歯みがきも　わすれないでください！

保健委員のみなさんが7／10（火）に南保育園の小さなお友だちの前で劇を行いました。

歯ブラシは毛先が開いたら、とりかえましょう！

歯みがきの合言葉は
「ぴったり」
「ちょこちょこ」
「しゃかしゃか」ですよ！！

保健員会作成の歯みがきカレンダーの記入もお願いします。

夏の感染症「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」「手足口病」などに気をつけてください！！

ウイルスや細菌は目には見えません！

こまめな『手洗い・うがい』でしっかり予防を！！

おうちのかたへ…

夏休み中に検査・治療をお願いします！

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、１学期中は忙しくて受診できなかったというご家庭もあったかと思います。お子さんのために、ぜひ、時間がとりやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。
（該当するお子さんにはおたよりを渡しました。）

熱中症を　みんなの力でふせごう！！

今年の夏の暑さは
ハンパないって！

『**熱中症予防声かけプロジェクト**』を知っていますか？

環境省、企業、行政などが共同で熱中症予防を呼びかけていく国民運動です。

このプロジェクトの「**5つの声かけ**」を紹介します。

おぼえて実行しよう！！

①『温度に気をくばろう！』

暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎていたら、日陰やエアコンなどで温度を下げましょう。

②『飲み物を持ち歩こう！』

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。スポーツドリンクの糖分のとりすぎには注意しましょう。

水分補給は
こまめに　すこしずつ！

③『休息をとろう』

夏にがんばりすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすいので休息をとりましょう。

④『栄養をとろう！』

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、特に、**朝ごはん**をしっかり食べることが大切です。

⑤『声をかけ合おう！』

「水分とってる？」「少し休んだ方がいいよ。」こんな**ことばかけ**が命を救います。

家族で、友だち同士で、ご近所で、声をかけ合っていきましょう！

熱中症予防声かけプロジェクト　暑さ対策川柳　児童・生徒部門より

夏休み　手洗いうがい　水を飲む

くれぐれも熱中症に気を付けて！

元気に楽しい夏休みを…

2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね！