

# げんき

夜の歯みがきは  
特にいいに！

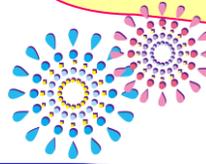
ほけんだより NO. 5 R元. 7. 19 川本南小学校保健室



## さあ、待ちに待った夏休みです！

いよいよ39日間の夏休みが始まります。この長い夏休みを元気に過ごすことができれば、多くの行事が待つ2学期を順調にスタートできることにつながります。規則正しい生活、適度な運動で元気いっぱいの夏休みにしましょう。

- ①夏休み中も生活リズムをくずさない。  
『早寝・早起き・朝ごはん』！！
- ②1日の計画を立てて過ごそう。
- ③食事は1日3回バランスよく。



夏休み中も歯みがきを忘れないでください！！  
合言葉は「ぴったり」「ちょちょこ」  
「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

保健委員のみなさんが、7/9(火)に南保育園のお友だちの前で劇を行いました。



交換の必要な人が全校で34人いました。新学期は新しい歯ブラシにしましょうね。



夏の感染症「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(フール熱)」「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ご家庭には、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場合もあったかと思ひます。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たよりを渡しました。)



梅雨明けのころが  
一番熱中症に  
かかりやすいよ！

# ねっちゅうしやう 熱中症を

# ちから みんなの力でふせごう！！

『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「五つの声かけ」を紹介します。



おぼえて実行しよ

## 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！』

「水分とった？」「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！



ねっちゅうしやう き つ  
くれぐれも熱中症に気を付けて！

げんき たの なつやす  
元気に楽しい夏休みを…

がっきしぎやうしき げんき かお み  
2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね！

