



R7.7.17 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
なつ げんき
「夏を元気にすごそう」

7月になり、暑い日が続いています。熱中症にならないために十分な注意が必要です。寝不足だと熱中症にかかりやすいです。夏休みになっても、夜ふかしせず早めに寝るようにしましょう。これから長い夏休みになりますが、元気に過ごしてください。9月には、ひとまわり成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。



夏休みは計画的にすごそう

☆夏休みも元気に過ごそう☆

いつもの時間におきよう



起きるのが遅いと寝るのも遅くなってしまいますよ。

夏休みは、昼ご飯もおうちの人が用意してくれます。感謝を伝えよう。

こんなとき、なんて言う？



いただきます

ごちそうさま

だれとどこで遊ぶ？



夏休みは、友達と遊ぶ機会が増えるかもしれません。おうちの人に、誰とどこで遊ぶのか言ってから出かけよう。



熱中症は、外で遊んでいる時だけでなく、部屋の中やプールの中でもおきることがあります。

こまめに水分補給をして防ぎましょう。

熱中症、
注意してー！



☆ 大府市子どもの近視予防プロジェクト

(7/14 1年生対象)

おうちのひとと^{ひと}いっしょに^{いっしょ}よ
んでね。

大府市保健センターとロート製薬との協賛で、1年生が目について学びました。「目が見えにくい『近視』は、目玉がまん丸でなく、ラグビーボールのように伸びている」と聞いて驚いていました。

<3つのまもってほしいこと>

- ① しせいをただそう！
- ② 30ぷんに1かいは目をやすめよう！
- ③ そとにでよう！



夏休みは、ゲームなど画面を見る遊びの時間が増えがちです。熱中症に注意しつつ外遊びの時間をつくったり、目を休める時間をつくったりして、目によい生活を心掛けましょう。



【おうちの方へ】

<受診の勧めについて>

1学期に行った健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には、「受診のおすすめ」をお渡ししました。2学期も元気に過ごすために、まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ受診をご検討ください。

特に、う歯（虫歯）は自然には治りません。早めに治療を開始した方が短期間で治ります。痛みがない場合も、早めの受診をお勧めします。

<「夏休み はみがきががんばりカード」について>

夏休み中の2週間を選び行います。自分で磨き方の目標を決めて、朝と夜の歯みがきができたか記入します。毎日決まった時間に歯磨きをすることで、虫歯予防だけでなく生活リズムも整います。ぜひ、ご家庭で取り組んでください。

また、カードの下方に「おうちの人より」の欄がありますので、押印やコメントの記入をお願いします。

なお、学校での歯磨きの時間には、各学級で「ライオンの歯磨きイーハー」や「東京ハイジ はみがきのうた（パパへん）」などの動画に合わせて歯磨きをすることがあります。動画を見ることで楽しく歯磨きできたり、磨き残しがなかったりという利点があります。よろしければ、ご家庭でもお試しください。

