



待ちに待った!

夏休み<sup>☀</sup>が明日から始まります

暑い日が続いています。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか? 食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクが高くなってしまいます。暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、明日から始まる夏休みを健康的に過ごしましょう。

## 夏休みも歯みがきをがんばりましょう!

7/17(水)の児童朝会に保健委員会がむし歯予防の発表をしました。劇では、正しい歯みがきのポイントを説明し、毎日、丁寧に歯みがきすることの大切さを伝えました。



### 【正しい歯みがきのポイント】

- ① 強くみがかないで優しくみがく。
- ② 朝、昼、夜しっかり歯みがきする。
- ③ 歯ブラシの持ち方を鉛筆持ちにする。
- ④ 毛が広がっている歯ブラシを使わない。
- ⑤ 3分以上しっかり手を動かす。



保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断は滞りなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関による治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校での健康診断は「問題」や「疑い」を見つけることを重視しているため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、「お知らせ」を受け取った場合は、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

明日から夏休みに入ります。長い休み中は、学校中心の生活から家庭中心の生活に変わるなどにより、健康面について普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、ご相談ください。



# 夏を健康で安全に過ごそう!

やってみよう!

## 夏休みクイズ



□には、夏休みに気を付けてほしい言葉が入ります。ヒントを読んであてはまる文字を入れ、言葉を完成させましょう。①～⑫の□にはいる言葉を並べると、健康に過ごすための合言葉ができます。チャレンジしてみましょう!

<p>★夏の夜空に咲きます。 ★手持ちの物で遊ぶ時は必ず大人と一緒にやりましょう!</p>  <p>□①び</p>	<p>★暑い夏に食べると、涼しくておいしいです。 ★食べ過ぎるとお腹が痛くなります。</p>  <p>②□た□たべもの</p>	<p>★日光に当たって、皮ふが赤くなったり黒くなったりします。 ★しすぎるとやけどと同じです。</p>  <p>ひ③□</p>	<p>★熱中症予防でとても大事です。 ★のどがかわく前に、こまめにとるのがポイント!</p>  <p>④いぶ□</p>
<p>★夏に多くなる事故。おぼれて命に係わることも…。 ★大人と一緒に楽しみましょう!</p>  <p>⑤ずの事故</p>	<p>★熱が出ること。 ★夏でも風邪を引きます。手洗いうがいをしっかりしましょう!</p>  <p>⑥つ□つ</p>	<p>★食べすぎは肥満やむし歯の原因に。食べる量、食べる時間に気を付けましょう!</p>  <p>お⑦つ</p>	<p>★学校が休みだとついつい夜ふかしをしがち。テレビ、ゲーム、タブレットは時間を決めて使用し、睡眠をたっぷりとりましょう。</p>  <p>⑧ぶ□く</p>
<p>★一日の元気の源! ★午前 9 時頃までにすませると、生活リズムが整いやすいです。</p>  <p>□□ご⑨ん</p>	<p>★ビタミンが豊富で体の調子を整えてくれます。 ★バランスの良い食事を心がけましょう!</p>  <p>⑩さ□</p>	<p>★エアコンの使い過ぎは体調不良の原因になります。 ★27～28℃くらいが適温です。</p>  <p>⑪□ど</p>	<p>★食事の後や寝る前に、丁寧に行いましょう。 ★お家の人に仕上げをしてもらうのもおすすめです!</p>  <p>は□が⑫</p>

① □ ② □ ③ □ ④ □ ⑤ □ も ⑥ □ ⑦ □ ⑧ □ ⑨ □ ⑩ □ ⑪ □ ⑫ □ で元気に過ごそう!

