

令和3年7月5日

たんばしりつそうこうしょうがっこう
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ
保 健 室

7 がつ ごう
月 号

ほけんたより

しんがた 新型コロナウィルスに気を^きつけながら^す過ごした^が1学期は、
まとめをする7月になりました。梅雨で、すっきりしない
てんき^{つづ}が続いていますが、むし^{あつ}暑いので体^{たい}調^{ちよう}をくずさない
ように^き気を^すつけて^す過ごしましょう。



が づ 7 月 の 目 標
7月の目標

なつ けんこう す
夏を健康に^す過ごそう

ねっちゆうしょう き
熱中症に^き気を^すつけよう

あつ ま げんき す じよう
暑さに^ま負けず、元気に^す過ごすための9か条！

- ㊦ ㊦ んども、こまめに^{すいぶんほきゆう}水分補給
- ㊦ ㊦ めたいたべものや、のみものにかたよらず
- ㊦ ㊦ ランスよくなんでも^た食べよう
- ㊦ ㊦ レビヤゲームは、^{じかん き}時間を決めて
- ㊦ ㊦ ㊦ っちゆう（日中）は、^{そと げんき あそ}外で元気に遊ぼう
- ㊦ ㊦ ㊦ ちょうしょく（朝食）は、^{まいにちかなら た}毎日必ず食べよう
- ㊦ ㊦ ㊦ ぶねに、^{つか}ゆっくりつかって^{つか}疲れをとろう（お風呂）
- ㊦ ㊦ ㊦ わぎ1枚を持ち歩き、^{たいおう}エアコンに対応しよう
- ㊦ ㊦ ㊦ つも^{はやねはやお}早寝早起きで **きよう げんき 今日も元気！**



なつやす ちりよう
夏休みのうちに治療をすませておきましょう！

けんこうしんだん びよういん へのおすすめのお知らせをもらった人で、まだ行っていない
ひと は、なつやす りよう びよういん はいししゃ
人は、夏休みを利用して病院や歯医者さんでみてもらいましょう。

つゆ はい 梅雨に入ってから、^{てんき わる} 天気が悪くなって ^{かみなり} 雷 なることがよくあります。
 そと で 外に出ている、^{かみなり} 雷 になったら注意です！！

⚡ 雷から自分を守るための行動 ⚡



^{き でんちゆう} 木や電柱など ^{せ たか} 背が高いもの ^{はな かさ と} から離れる。傘は閉じる。



^{たてもの くるま なか} 建物や車の中などに避難して ^{ひなん} なるべく空間の真ん中にいる。



^{あたま さ} 頭を下げる
^{りょうて りょうのみ} 両手を両耳で ^{ふさぐ} 隠す
^{かかとを} かかとを ^う 浮かせる
^{りょうあし} 両足の ^{かかとを} かかとを ^{つける} つける
^{ひなん} 避難する場所がない場合は、^{ばい} 身を低くして「雷しゃがみ」をする。

は けんさ じっしちゆう 歯の検査 実施中



^{もくようび} 木曜日に、^{は けんさ おこな} 歯の検査を行っています。5、^{ねんせい} 6年生は、^{がつ お} 6月に終わり
^{ねんせい} 8日は、1、^{ねんせい} 2年生、^{ねんせい おこな} 15日に、3、^{ねんせい} 4年生を行います。
^{けっか} 結果は、^{がっきちゆう} 1学期中にわたせるようにしますので、^{むしば} 虫歯のある人や、^{ひと はいしや} 歯医者さんで
^{いちどみ} 一度見てもらったほうがいい人は、^{ひと はや} 早めに見てもらいましょう。

歯を「みがいている」と「みがけている」は、ちがいます！

みなさんは、^{まいにち} 毎日みがきしていますか？^{なんかい} 何回していますか？
 自分では、^{じぶん} みがけているつもりでも、^{ばあい おお} きれいにみがけていない場合が多くありま
 す。ていねいにみがくと、^{じかん} 時間もかかります。ほっておくと、^は みがきのこしがどん
 どんたまり、^{こうしゅう} 口臭がしたり、^は 歯ぐきから ^{ち で} 血が出たり、^{むしば} 虫歯になったりします。
 はみがきは、^は 歯だけでなく ^は 歯ぐきもきれいにし
 くれます。ていねいにみがく ^{じかん} 時間をつくって、
 みがきのこしがないように、^{は は} 歯と歯ぐきを ^{まも} 守りましょう。



おうちの方へ

- ・「からだのきろく」を持ち帰ります。確認していただき、押印して返却してください。
- ・健康診断で「受診のお勧め」のお知らせを渡したお子さんは、できるだけ早く受診していただき結果を学校にお知らせください。