

# すこやか 7月



しづしょうがっこう  
志津小学校 ほけんだより

れいわ ねん がつ にち  
令和5年6月26日 (月)

ひと  
おうちの人とよみましょう。

つゆ 梅雨のじめじめとした天気が続いていますね。雨の日でも湿度や気温が高い日は、  
ねっちゅうしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策を心がけましょう。また、これから暑い夏が始まりますが、夏バテ  
にも注意です。クーラーで身体を冷やしすぎないようにして、お風呂はシャワーで  
す 済ませず、ぬるま湯につかることができるといいですね。そして、夏休みには生活  
リズムが崩れやすいです。「早ね、早起き、朝ごはん」を続けてくださいね。



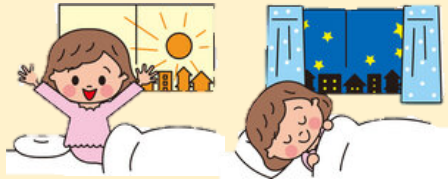
## もうすぐ夏休み



## あつい夏を健康にすごそう！夏休みのすごし方



ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活



ぬるくていいので  
ゆふね  
湯舟につかる



ひ  
冷やしすぎない



ひ せいけつ  
皮ふを清潔に



しょくじ  
食事は  
えいよう  
栄養バランスよく



みず じこ こうつうじこ  
水の事故・交通事故に  
き  
気をつける



## 健康クイズ



こた  
答えは  
うし  
後ろのページ  
をみてね

ねっちゅうしょう よぼう ひ  
熱中症の予防のために冷やすとよい場所は  
どこでしょう？

- ① おでこ ② 背中 ③ 首の横





## は たいせつ 歯を大切にしよう



は しょくご ぶんい ない こうかてき  
歯みがきは食後3分以内が効果的！

は いっぽんいっぽん  
歯の1本1本をていねいにみがこう！

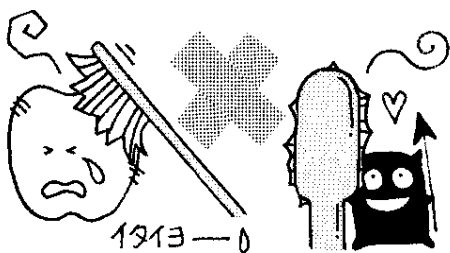


むし歯がでやすいのは食後5～20分です。

かがみ かくにん  
鏡で確認しながら、1本1本ていねいに

た 食べたらすぐみがきましょう。

みがきます。1か所を10回くらいみがきましょう。



### は 歯ブラシはきれい？

けさき みだ は のこ おお  
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり

しにく きす  
歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が

み 見えるようになったら あたら かい  
新しいものに替えましょう。

## ❀ 保護者の皆様へ ❀

日頃より、学校保健の推進にご理解、ご協力いただきありがとうございます。健康診断の際に、校医より受診を勧められたお子様については、随時「受診のおすすめ」をお渡しさせていただいております。「受診のおすすめ」を受け取られてまだ受診に行かれていない方や、これから「受診のおすすめ」を受け取られる方は、お早めに受診していただきますよう、よろしく申し上げます。

また、健康診断の結果については、7月中旬に「けんこうカード」をお子様にお渡ししますので、ご確認ください。なお、「けんこうカード」については、2学期の身体測定に使用しますので、捺印またはサインをしていただき、提出をお願いします。今後も子どもたちが安心・安全に過ごせるよう、健康面でのサポートに努めてまいります。



## クイズ 答え

### ③ 首の横

くび うし ひ すつう お あせ  
首の後ろを冷やすと頭痛が起きやすく汗をかきにくくなるので

くび よこ けいどうみやく ひ こうかてき  
首の横（頸動脈）を冷やすのが効果的です。わきの下、ひざ裏を冷やすのも

こうか  
効果があります。

