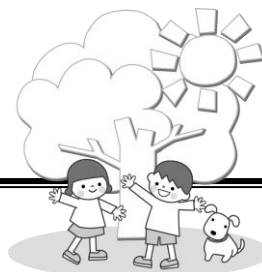


# ほけんだより7月

R1.7.11

館林七小

保健室



7月に入ってから梅雨空が続いています。寒暖差のせいか、このところ熱を出してお休みする子が増えています。衣服の調節や、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で、体調管理を心がけましょう！！梅雨明けの急な温度上昇の時は、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすくなります。どんな気温にも対応できるよう、生活リズムを整えて、準備しておきましょう。

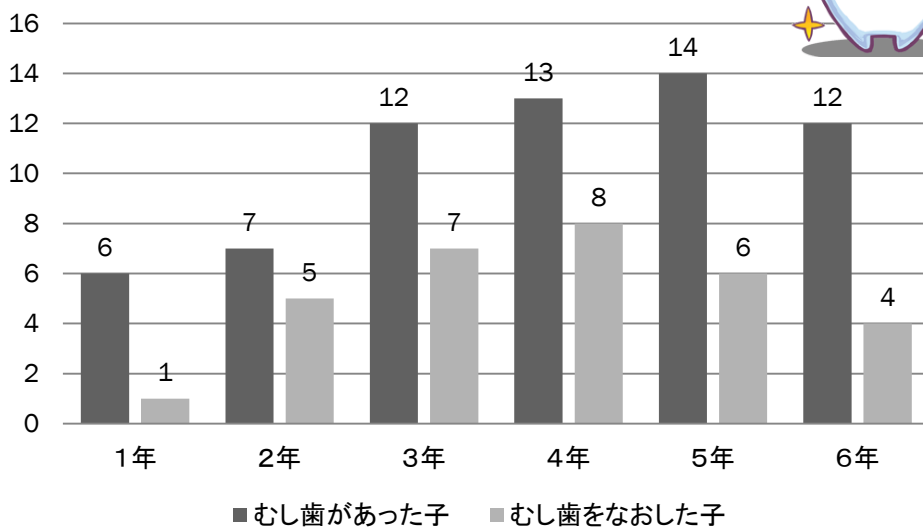
7月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

はやね はやお あさ  
**（早寝・早起き・朝ごはん）**

すすんでいます！むし歯治療！！めざせ七小むし歯0！！

むし歯治療状況（人数）



←4月の歯科検診でむし歯が見つかった人64人の内、31人がすでに治療を済ませました！！

7/9現在の治療率

**48.4%**

治療がまだ済んでいない人も、早めに治療をして、健康な体で夏休みを迎えましょう！

## 夏を元気に過ごすために

熱中症に注意する  
（こまめに水分補給）  
帽子をかぶる



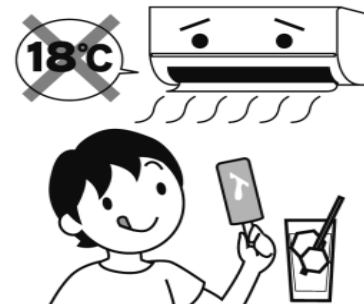
夜ふかしせず  
睡眠を  
しっかりとる



1日3食  
バランスよく  
栄養をとる



体を冷やしすぎない  
（エアコンの設定温度や  
冷たいものの  
とりすぎに注意



↑熱中症予防のためにも、生活リズムを整えて、しっかり体力をつけましょう！！

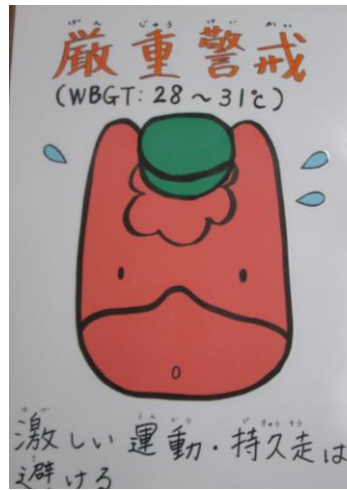
## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！！

児童用玄関前に『熱中症予防ぐんまちゃん』が掲示されています。  
熱中症指数によってぐんまちゃんの顔色・汗の量などがちがいます。  
校庭に遊びに出る前に、ぜひチェックしてください。

下の4つのやくそくも忘れずに！！

### 【熱中症予防のための4つのやくそく】

- ①生活リズムをととのえる。…暑さに負けない体になれます。
- ②外に出る時はぼうしをかぶる。…強い日差しを防ぎます。
- ③水分をこまめにとる。…「かわいてから」はすでに脱水です。
- ④すずしい場所で休けいをする。…夢中で遊ぶとつい忘れがち。



← 嚴重警戒バージョン。熱中症指数は、気温と湿度の関係によって出されます。気温が低くても、湿度が高いと熱中症指数も高くなるので要注意！

## も ある ハンカチ持ち歩いてますか？

子どもたちが手を洗っているところを見ると、手を洗った後に手をパタパタさせて乾かしている(?) 子や、洋服のすそでふいている子を見かけます。それでは、せっかくきれいに手を洗ったのに、ふたたび手にバイキンが付いてしまいます。手を洗った後は、せいけつなハンカチでふくようにしましょう。

朝出発前の合い言葉として、

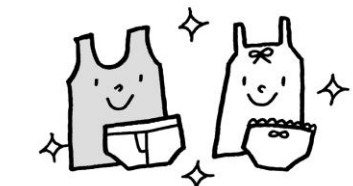
「ハンカチ・ティッシュOK!」を2週間続けてみましょう。  
いつのまにか自然にハンカチを持つステキ小学生になっているでしょう…。



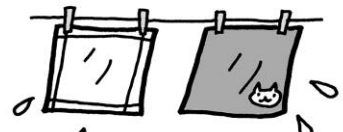
せいけつな  
生活  
こころ  
がけ  
ようね



お風呂で体も髪もよく洗う



下着は毎日きれいなものを

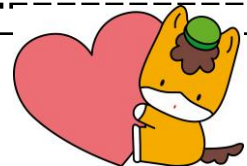


ハンカチは毎日洗濯を



つめを伸ばさない

## 元気アップカードのご協力ありがとうございました！！



7月1日(月)～5日(金)までの5日間、『元気アップカード』を行いました。

このカードは、子どもたちが自分自身の生活習慣を見直すとともに、ご家族で生活習慣について話し合うきっかけになることを願い、行っています。また、生活習慣が乱れやすい夏休み前に、自分の生活習慣を見直し、夏休み中も生活リズムを整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

ゲームもきちんと時間をきめて遊ぼう！！

