

げんき

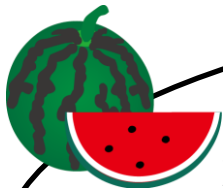
ほけんだより No. 4

かいづしりつしづしょうがっこう
海津市立石津小学校

平成29年7月19日

いよいよ夏休みですね。夏休みの計画は立てましたか？今年の夏休みは42日間ですが。何かにチャレンジできる時間がたくさんありそうですね。普段の、学校生活では体験できないことをぜひ、この夏休みに味わってみてください。

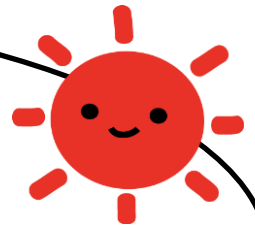
元気いっぱい！楽しい夏休みに！



☆熱中症の予防☆

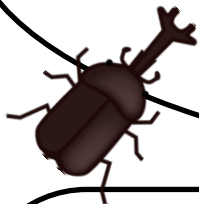
☆外に出るときは

- ★帽子をかぶろう。
- ★なるべく日陰を歩こう。



☆水分補給は

- ★基本はお茶。汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料がおすすめ。一気に飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう。



☆事故に気を付けよう☆

- ★交通ルールを守ろう。
 - ・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。
 - ・車に乗るときは、全席シートベルトをしましょう。
- ★「立ち入り禁止」のところには、絶対に入りません。
- ★プールや海、川など水の中では、ふざけません。一緒にいる大人の言うことをしっかり聞きましょう。

☆規則正しい生活☆

- ★食事は
 - ★1日3食 好き嫌いせず何でも食べよう。
- ★朝の排便
 - ★朝ごはんを食べたらトイレへ行く習慣をつけよう。
- ★運動
 - ★暑くても、適度に運動をしよう。
- ★睡眠
 - ★早ね・早起きをしよう。



2学期にげんきなみなさんに会えるのを楽しみにしています。





海津市「よい歯のコンクール」

7月13日(木)海津市庁舎にて、海津市内の小学校6年生を対象とした「よい歯のコンクール」が開催されました。石津小学校からは、2人が、校内の歯科検診の結果から石津小学校の代表として選出されました。当日は、歯並びや歯垢の付着ぐあいや歯肉の状態など、全14項目について審査されました。どの学校の代表者も大変きれいな口腔内の状態であると歯科医の先生方からほめていただきました。

全校のみなさんも代表の2人に負けないようにピカピカの歯を目指していきましょう。夏休みも引き続き丁寧に歯をみがきましょう。



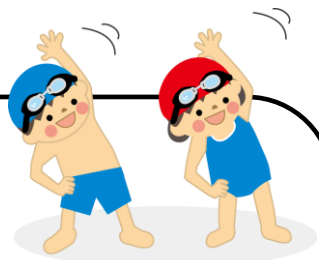
なつやす 夏休みのフールの約束

<家で…>

- 1 早ね・早起きをする。
- 2 おうちの人と健康観察をする。
- 3 必ずご飯を食べる。
- 4 手足のつめを切る
- 5 参加する場合は、プールカードにハンコをもらう。
※ハンコを忘れた場合は、プールに入れません。
- 6 水筒を持ってくる。
- 7 熱中症予防のために、安全帽子を被って来ます。

<プールに来たら…>

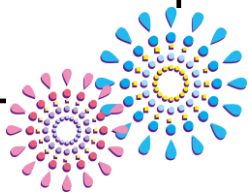
- 1 準備体操をする。
- 2 バディを組む。
- 3 先生や、プール監視のおうちの人、6年生のプール当番の言うことを聞く。
- 4 危険な行為をしない。
(飛び込みやプールサイドを走ることは禁止)
- 5 水分補給をする



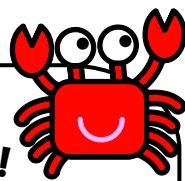
ひとりひとり やくそく まも たの あんぜん すいえい
一人一人が約束を守って、楽しく安全に水泳ができるといいですね。

なつやす 夏休みはみがきカレンダー

歯科衛生士さんに教えていただいたことを意識して1日3回、歯をみがきましょう。歯みがきカレンダーに◎がたくさんつけられるようがんばりましょう。学年、組、番号、名前を書いて9月1日に学校へ提出してください。



なつやす 夏休みは、治療のチャンス!



4月～6月にかけて行った健康診断の結果から、受診が必要な子には、「治療勧告書」を配付しました。

まだ、受診をしていない子は夏休みの間に病院で診てもらいましょう。その他、定期検診など、自分の体の声に耳を傾けてみましょう。