

# ほけんだより7月

令和2年7月2日 川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室

学校が再開してから1ヵ月が経ちました。

雨の日が多くじめじめした日が続いていますが、梅雨が明ければ、さらに気温が高くなります。熱中症や夏バテに注意して、夏をのりきりしましょう！

また、環境の変化による緊張から疲れがでている児童もみられます。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりとしましょう！



## 夏バテにならないように

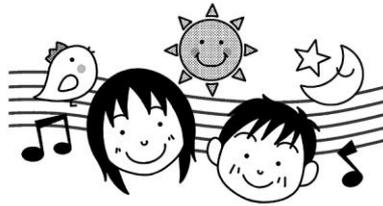
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



ゆるくていいので湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで



## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

# は 歯みがきカレンダー けっかほうこく 結果報告



6月4日～10日まで、朝・昼・夜と歯みがきができたらカレンダーに色をぬって  
もらいました。最終日に点数をつけてもらいましたね。(点数の計算方法を間違えてしまっ  
ていました。ごめんなさい…。正しい点数になおして集計しました。)

どの学年もよくみがけていました！特に5年生ががんばっていました。

疲れて歯をみがかずに寝てしまう日はありませんか？寝ているときは、口の中のよごれや  
細菌を流すはたらきをするだえきのでる量がへっています。寝る前の歯みがきは特に大切で  
す。忘れないように、テレビを見るなどのリラックス時間の前にみがくようにするといいかも  
しれません。

## (感想)

ぬけそうなほがあるの  
で、みがくのがむずかし  
かった。(1年女子)

歯みがきをする習慣がみに  
ついたので、ずっと続けて  
いきたいです。(6年女子)

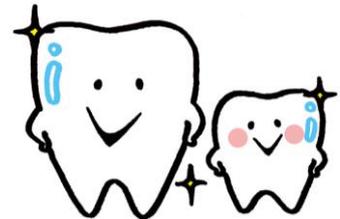
これからもきれいにみがい  
て、はをたいせつにします。  
(2年女子)

歯をみがいたら、口の中が  
すっきりして、気持ちよか  
ったです。舌でさわったら、  
ツルツルしていました。  
(5年女子)

1日3回はをていねいに  
みがきます。(3年男子)

まんてんをとれてうれしい  
です。これからもまいにち  
みがきます。(4年男子)

やっぱり毎日みがく  
のって大切！(6年男子)



## 7・8月の健康診断予定

7月 1日(水) 尿検査回収予備日…該当者  
3日(金) 内科検診…1年、わかば  
13日(月) 尿検査二次…該当者  
21日(火) 耳鼻科検診…2年、抽出者

\*2年生以外は保健調査票と聴力検査の結果から抽出して検査となります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、少人数での実施となります。

昨年度検診を受けている3年生は検診を実施いたしません。ご了承ください。

8月27日(木) 心臓検診…1、4年