

ほけんだより 7月

北文間小
保健室
H28.7.1

7月に入りました。まだまだ天気は不安定で、梅雨明けが待ち遠しいようです。この時期は湿度が高いので、汗をいっぱいかきます。汗ふきタオルを用意してこまめにふいたり、ハンカチはいつもポケットの中に入れておくようにしましょう。



7月の保健安全目標

- ・暑さに負けないじょうぶな身体をつくらう
- ・プールを安全に利用しよう



7月の保健行事



15日(月) スクールカウンセラー相談日 1回目 13:30~ 青山先生
[2回目 9/23(金), 3回目 2/27(月)]



むし歯予防集会

6月21日(火)



今年の保健給食委員会では、8020運動(80才になっても20本の歯を保とう)というテーマで、クイズをしながら集会を行いました。80才と言うとずいぶん遠い話ですが、80才まで20本保つことは難しいこと、歯が抜ける原因は歯周病が多いこと等を説明しました。

最後に、むし歯がなく、歯をきれいにしている人5人に出てもらい、どういうことに気をつけているか聞いてみました。それぞれでいいに歯みがきをしていることやフロスを使って歯こうを落としていること等を聞き、とても参考になりました。今年の歯と口の健康週間の標語は、

「健康も 楽しい食事も いい歯から」です。

大人になっても80才になってもじょうぶな歯を保てるように、今のうちから気をつけなければならないことを確認しました。(写真は学校HPにも載せています。ご覧ください。)



保健室から 保護者の方へ

◎健康手帳の配付について

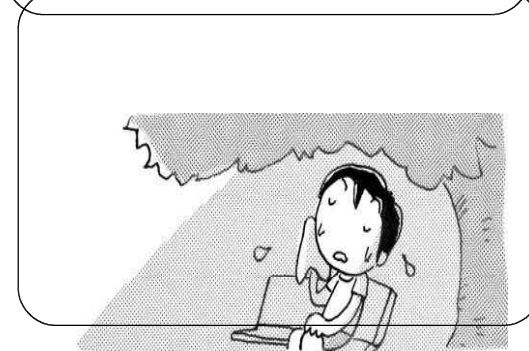
健康診断が終わりました。健康手帳を7月4日(月)に配付します。健康診断の記録の欄、清潔調べの欄に押印して戻してください。不明な点がありましたら、保健室杉山までご連絡をお願いします。



◎スクールカウンセラー相談日は年間3回です。昨年に引き続き青山先生です。相談の希望がありましたら、保健室杉山または担任まで電話か連絡帳でご連絡ください。

◎水筒の持参について

暑さもこれからが本番です。通年にわたって水筒の持参を勧めていますが、この時期は、熱中症予防からこまめな水分補給が必要です。水筒の中身は水かお茶でお願いします。水筒は毎日よく洗い清潔に保ってください。



気分が悪い人がいたら知らせる。