

ほけんだより

はあと



家庭数

平成29年7月3日

さいたま市立美園小学校

保健室

7月に入りました。もうすぐ夏本番です。暑くなると、体内の水分が失われ、体温が上がり、めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどが起こる「熱中症」になりやすくなります。みなさん暑さに負けず、楽しく元気にすごしましょう！



夏を元気にすごそう

《どなときに熱中症になりやすいの?》

① 生活リズムが乱れているとき

睡眠不足や朝ごはんを食べていないときでは、疲れが取れず、エネルギーも不足しているため、熱中症を起こすリスクが高まります。

② 気温が高くなったとき

たくさん汗をかき、体の中の水分が減るため熱中症を起こしやすいです。

また、急に外に出ると、体がその気温に慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。

③ 体調が悪いとき

体温が平熱より高い場合には、運動することでさらに上がります。

下痢のときは、便とともに水分も体から出てしまうため、熱中症を起こしやすくなります。

保護者の皆様へ

～第1回はぐくみ委員会（学校保健委員会）のおしらせ～

日時：平成29年7月13日（木） 13:00～14:30

場所：本校 地域交流スペース

講演：「学童期に気を付けたい歯や歯肉の管理 “将来歯周病にならないために”」

講師：本校学校歯科医 高 敏嗣 先生（たかデンタルクリニック）

報告及び協議：定期健康診断結果報告、新体力テストの報告

※申し込まれた方は、全員ご参加いただけます。

りめん
裏面へ

がつ みそのしょう
6月は美園小



は くち けんこうげっかん
歯と口の健康月間

がつ にち げつ がつ にち
6月12日(月)～6月18日

(日)までを美園小「歯と口の健康週間」として、みんなで歯と口の健康についての意識を高められるよう様々な取組をしました。

は
歯みがきテスト



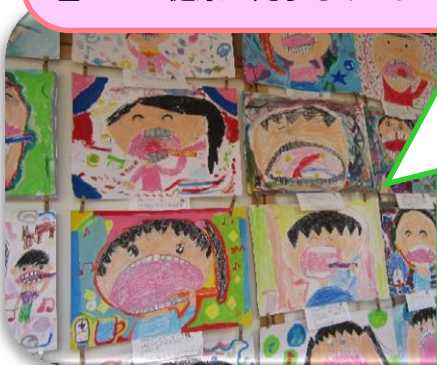
1・2年生、にじいろでカラーテストを実施しました。みんな、どこにみがき残しがあったかをしっかりチェックしました。

しゅくしどう
歯科指導



3年生では、歯によいおやつじゆぎょう おこなの授業を行いました。4・6年生は11月に授業を行う予定です。

は くち けんこう かん
歯・口の健康に関するポスター



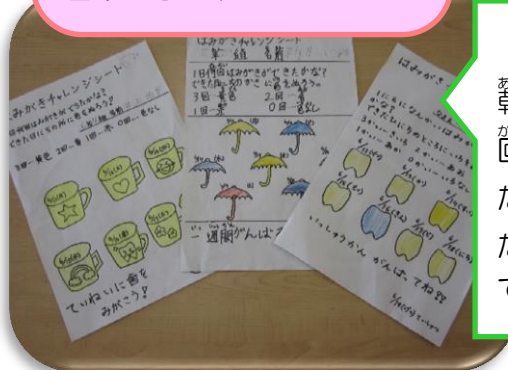
3年生に歯と口の健康に関するポスターを描いてもらいました。みんな素敵なポスターが出来上がりました。

は たいかい
歯みがき大会



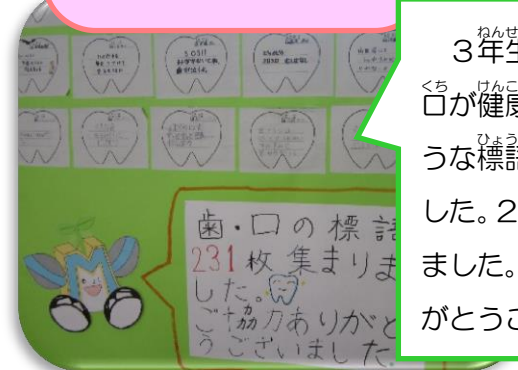
5年生が歯みがき大会に参加しました。歯ぐきの観察や歯みがきの大切さについてDVDを使って勉強しました。

は
歯みがきチャレンジカード



全校で取り組み、朝・昼・夜、1日3回歯みがきができたら色をぬりました。これからも続けていきましょう。

は くち ひょうご
歯・口の標語



3年生以上に歯や口が健康になれるような標語を募集しました。231枚集まりました。ご協力ありがとうございました。

保護者の皆様へ 一定期健康診断について

平成29年度定期健康診断にご協力いただきありがとうございます。6月22日で、すべての健康診断が終了しました。学校から随時お渡ししていた疾病通知(結果)も、すべて配付が終わりしました。まだお手元にお持ちの方は、早めに医療機関への受診をお願いいたします。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。