ほけんだより 夏休み号

令和５年７月１８日（火）
青柳小学校保健室
第１７号（夏休み号）
おうちの人と一緒に読もう♪

夏休み中に生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい夏休みにしてください。けがや病気をしないで、８月２９日に元気な青小っ子に会えることを楽しみにしています。

夏休みの約束

な

なかなかできない治療を今こそ！

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない･･･」という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で２学期をスタートさせましょう。

つ

冷たいものはほどほどに！

そうめんやアイス、炭酸飲料ばかり食べたり、飲んだりしていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして、夏バテになってしまいます。３食、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

や

やりすぎない！見すぎない！ゲームやテレビ！

メディアに夢中で座ってばかり、寝っ転がってばかりの生活だと、運動不足になってしまいます。お家の人とルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

す

水分補給をこまめに！

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足になってしまいます。熱中症で倒れてしまう危険もあります。外だけでなく、家の中でも、こまめに水分をとりましょう。

み

乱さない！生活リズム！

学校に行く日と同じ時間に起き、１日のエネルギーになる朝ごはんを必ず食べましょう！シャワーだけで済ませないで、お風呂にゆっくりつかり、早めに寝ましょう。

むし歯ゼロまで、あと５５本！！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

児童会憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう！

本日、未受診の方に、再勧告書を配付させていただきました。
◆治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、
◆未受診の場合は、夏休み中に病院を受診するよう、お願いします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。

夏休みも歯みがきカレンダーがあります。１日３回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう！おやつの後もできるといいですね！
お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお願いします。

５００ｍｌペットボトルに入っている砂糖の量

炭酸飲料	果物ジュース	スポーツドリンク	お茶
約５５ｇ	約４５ｇ	約２５ｇ	０ｇ

１日にとって良い砂糖の量は**２５ｇ以内**です！

健康パトロール結果

健康パトロールを７月４日（火）に実施しました。

★歯ブラシ１００点：２／７クラス　★つめ１００点：２／７クラス
★ハンカチ１００点：３／７クラス　☆満点のクラス：ありませんでした。

１学期の健康パトロールの結果が優秀だったクラスを表彰しました！

☆歯ブラシ部門☆　第１位　５－１・６－１（３００点／３００点）
☆つめ部門☆　第１位　５－１・なかよし（３００点／３００点）
☆ハンカチ部門☆　第１位　６－１（３００点／３００点）
☆総合得点☆　第１位　６－１（８９３点／９００点）