



とくべつこう

特別号 ほけんだより

白鳥小学校第6号

平成30年7月19日

まちにまった夏休みが始まります。キャンプに海水浴、お祭りなど楽しいことが盛りだくさんのこの季節。楽しく元気に過ごすためには、気をつけなければならないことがあります。二学期の始業式には、全員の元気な笑顔が見られますように！

なつやす 夏休み

せんりゅう

川柳



な んでも食べよう

好きなものを
ゼロを目指せ！

つ めたいものを
取りすぎると
お腹がピンチ！

や すみでも
早お早起き
すいみん不足は
夏バテのもと

お びしに部屋に
こもりきり？
エアコンの
設定温度に注意

み ぢかなことから
家族の一員として
お手伝いをしよう

チャレンジ！夏休みクイズ

に当てはまる
言葉を考えよう！

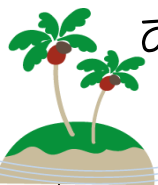
を番号順に読めど
メッセージが出てくるよ！

<p>Q1☆☆☆☆☆☆</p> <p>●体の熱をにがし、体温が上がりすぎのを防ぐ。</p> <p>●99%は水分からできている。</p> <p>① <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Q2☆☆☆☆☆☆</p> <p>●1日に0.1ミリの伸びている。</p> <p>●汚れがたまりやすく、食中毒の原因になることもある。</p> <p>② <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Q3☆☆☆☆☆☆</p> <p>●1日の中で一番最初にとる食事。</p> <p>●1日を元気に過ごすためのエネルギー源になる。</p> <p>③ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Q4☆☆☆☆☆☆</p> <p>●急にはげしく降り出し、短い時間でも雨</p> <p>●雨にぬれたら髪や体をふこう。</p> <p>④ <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雨</p>
<p>Q5☆☆☆☆☆☆</p> <p>●熱中症になりスグが高くなる。</p> <p>●日中の最高気温が30℃以上の日。</p> <p>⑤ <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Q6☆☆☆☆☆☆</p> <p>●日光に当たって皮ふが赤くなったり黒くなったりする。</p> <p>●皮がむけたり水ぶくれができたりすることも。</p> <p>⑥ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Q7☆☆☆☆☆☆</p> <p>●暑い日にはこれが必要。</p> <p>●清潔な物を持ち歩こう。</p> <p>⑦ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Q8☆☆☆☆☆☆</p> <p>●水分が豊富で体を冷やす作用がある。</p> <p>●トマト、きゅうり、なすなど夏にとれる野菜。</p> <p>⑧ <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

保健の先生からみなさんへメッセージが届いたかな？

なつやす げんき お
夏休みを元気に過ごすにあたって

うち ひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読もう♡



その1

なつやす ちゅう けんさ ちりょう
夏休み中に検査や治療を

う
受けよう



1学期に健康診断を行いました。その時に、学校医の先生に「病院へ行ってくださいね!」と言われた人にはお手紙をお渡しました。まだ、病院へ行っていない人は、この夏休みの間にお家の人に病院へ連れて行ってもらいましょう。そして、2学期からまた元気に過ごせるようにしておきましょうね!

その2



にち かい
1日3回しっかりみがこう!

休みの日の「お昼」の歯みがきは、どうしても忘れがちになってしまいます。そこで、「歯みがきカレンダー」を使って「朝・昼・夜」の歯みがきができているかチェックしてください。また、1日1回はお家の人に仕上げみがきまたは、歯みがき後の口の中のチェックをしてもらってくださいね。

クイズ答え ①あせ ②つめ ③あさごはん ④(にわか)雨 ⑤まなづひ
⑥ひやけ ⑦タオル ⑧なつやすい ■の答え あつさにかけるな

なつやす
夏休み

けんこう じゅくたい
保健室からの宿題について

は
《「歯みがきカレンダー」について》

はいふび がつ にち もく
●配付日● 7月19日(木)

ていしゅつび がつみっか げつ しぎょうしき たんにん せんせい ていしゅつ
●提出日● 9月3日(月)の始業式に担任の先生に提出

夏休み歯みがきカレンダー

7月21日～8月31日まで、「朝・昼・夜」の歯みがきをチェックしよう!できたら、好きな色をぬってね!

1日のうちで、1回でも仕上げみがきや、歯みがきをした後にお家の人に口の中をチェックしてもらったら、好きな色をぬってね!

最終日に反省や感想を書こう。
お家の人にもサイン、または感想を書いてもらってね。
9月3日の始業式の日に学校へ持ってきてね!

反省・感想
お家の人から
担任の先生から
保健の先生から

お家の方へ

先日行った学校保健委員会で、白鳥小学校の子どもたちは、「休みの日のお昼に歯みがきができていない」「むし歯がある子ほど意識して歯みがきをしていない」という実態が「歯のアンケート」より分かりました。また、小学生の時期は、乳歯と永久歯が混合して生えている時期なので、子どもだけの手で、全ての歯を磨き残し無く磨くのはなかなか難しいのが現状です。

そこでこの夏休みの時期に、お家の方に1日1回は仕上げみがきをしていただきたいと思います。しかし、高学年のお子さんだと特に恥ずかしがって仕上げみがきをさせてくれない子もいるかもしれません。そんな時は、お子さんの歯みがきが終わった後の口の中をチェックしてあげてください。むし歯予防とコミュニケーションの一つとして、ぜひご家庭で行っていただけたらと思います。ご理解とご協力をお願い致します。

