[新什么怎么]

NO. 6

令和元年7月19日 長滯第二小学校保健室

明日から夏休みが始まります。

「夏休みには〇〇をしよう」「××へ行こう」… 楽しい計画をたてている人も多いと思います。

いろいろな楽しい計画も、体調をくずしてしまっては、だいなしになってしまいます。

『早ね早おき朝ごはん』を実行し、有意義な夏休 みを過ごしてください。



☆規則正しい生活をしよう!

夏の暑さに負けず、毎日元気に過ごすために、『早ね早おき朝ごはん』はとても大切です。普段の生活リズムをくずさず、規則正しい生活をしましょう。

休みだからといって、夜おそくまでテレビを見たり、ゲームをするのはやめましょう。

ねる前に、スマホやゲーム等の明るい光を浴びると、睡眠モードにスイッチが切り替わらず、眠りのさまたげになるので注意しましょう!

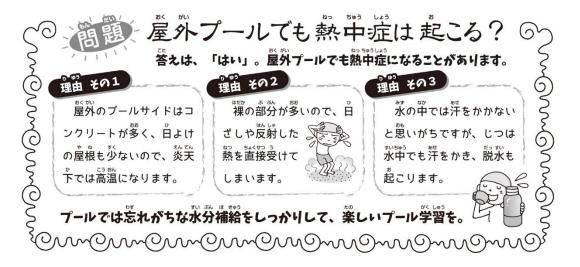


朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

☆熱中症に注意!

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。疲労、睡眠不足、発熱、下痢など、体調の悪いときには無理をしないようにしましょう。

適度な水分補給・塩分補給、十分な睡眠を心がけましょう。



☆食後のはみがきをしっかり!

夏休み中は、つい気がゆるんで、歯みがきをさぼってしまう人もいるようです。 鏡を見て、自分の歯並びにあったみがき方を工夫してみましょう。染め出しテストで赤くなったところは、特に意識してみがけるといいですね。みがき終わったら、 みがき残しがないかどうかチェックすることも忘れずに!

はみがきカレンダーにたくさん色がぬれるといいですね。

☆「歯・口の健康に関する標語」 ご応募ありがとうございました ☆

次の7点を「歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品しました。

「目がいくよ 笑った時の その白さ」 「せいけつな ピカピカな歯は 宝物」 「白い歯は みんなにスマイル おくれるよ」 「大事な歯 守り続ける 私の役目」

「朝・昼・晩 しゃかしゃかみがいて むし歯無し!」

「歯みがきで 未来へつなぐ 自分の歯」 「歯がきれい 笑顔に自信が ついてくる」 4年 添田芽生さん

4年 瀧上航平さん

4年 山中結翔さん

6年 浅見心咲さん

6年 雨宮 潤さん

6年 髙橋理緒さん

6年 戸田 桜さん