

～お子さんと一緒にお読みください～

ほけんだより

長瀬第二小学校

保健室

NO. 6

平成30年7月19日



元気に過ごそう夏休み

健康や安全に気をつけて、元気に夏休みを過ごしてください。

早寝・早起きをしよう

休み中も早寝・早起きを心がけ、生活リズムを乱さないようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。



歯みがきをしっかりしよう

夏休みも朝・昼・夜しっかりみがいて、歯みがきカレンダーをつけましょう。



熱中症に気をつけましょう

急にぐったりしたり、元気がなくなったときは熱中症を疑って、早めの対応をとりましょう。詳しくは裏面をご覧ください。



梅干しパワー！

3年生が、地域のボランティアの方に指導してもらい「梅干しづくり体験」をしました。

梅干しに含まれるクエン酸には、疲れの原因となる乳酸を抑える働きがあります。暑くて食欲のないときも、食欲増進効果のある梅干しはお勧めです。また、塩分が含まれる梅干しを食べれば、熱中症対策にもなりますね。



歯の標語応募へのご協力ありがとうございました

いました！

44点の応募作品の中から、次の8点は「歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品しました。

「はみがきは	自分のみらいと	はをまもる」	2年	熊谷湊斗さん
「さびしいな	にゆうしぬけて	しんがっき」	2年	野口萌衣さん
「おいしいね	えがおでごはん	よいはから」	2年	浅見心映さん
「まもろうよ	じょうぶないいは	はみがきで」	2年	野村優心さん
「よくかんで	だえきを出せば	むし菌予ぼう」	5年	櫻井晶さん
「歯みがきを	続ける習慣	続ける努力」	5年	高橋理緒さん
「おいしいを	一生ささえる	大事な歯」	5年	浅見心咲さん
「歯みがきは	歯の健康を	守るぶき」	6年	武井翼さん

プール水質検査の結果

7月2日に、「環境衛生試験センター」によるプールの水質検査が実施され、大腸菌等検出されず水質に問題ありませんでした。