

ほけんだより 7月

福島市立鳥川小学校
平成28年7月1日
No.4

7月の保健目標 「熱中症に気を付けよう」

夏休みまでもうすぐ！元気にすごすためのポイントについてお知らせします。外で起きるイメージが強い熱中症ですが、**部屋のなかでも起こります**。こまめに水分をとって、暑さにまけないからだを整えましょう！



鳥川小のみなさんとおうちの方へ

脱☆こどもメタボ



おやつは、ちょっとおなかがへったときに食べる
とホッとしますね。ただし、**食べ方に気を付けないと太るもと**になってしまいます。みなさんは、どんなおやつを食べていますか？下の表におやつを食べるときのポイントをまとめました。ぜひ、参考にして下さいね。

おやつ = おかしになっていませんか？

どれくらい	じかん	どんなもの
一回に 食べる量を決める (手のひらにのるくらい) 小分けにして食べる	ごはんを食べる 2時間前まで だらだらと長い時間をかけて 食べない	乳・豆類・くだもの たとえば： ヨーグルト、チーズ、きなこ、豆菓子、くだもの など

全国小学生歯みがき大会(5年生)



6月3日(金)に全国小学生歯みがき大会を実施しました。これは、インターネット配信により全国の小学生と歯みがきのクイズや歯ぐきのチェック、歯みがきのポイントやデンタルフロスの使い方などを学びました。

最後に、自分の目標にむかって歯みがきをがんばるために「未来宣言シール」に夢を書きました。

歯みがきと自分みがきで、みなさんの夢がかないますように！

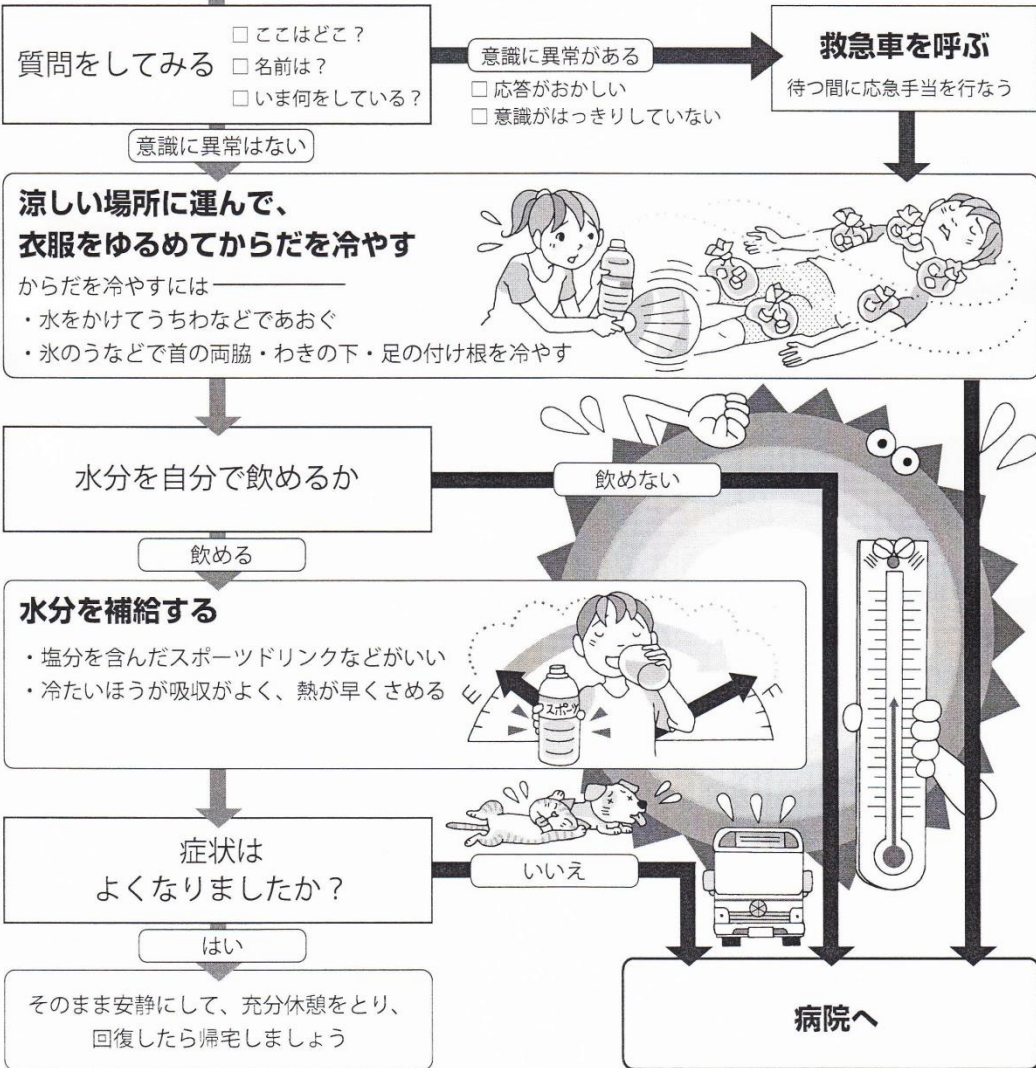
おうちの方へ

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



《健康診断の結果をお渡ししています》

通知したもの	配付日	該当者
尿検査結果のお知らせ	6/3	要精検だった人 ※異常のなかった児童には通知はありません
聴力検査結果のお知らせ	6/17	1・2・3・5年生の中で要精検だった人
尿二次検査結果のお知らせについて	6/17	尿二次検査を受けた児童
耳鼻咽喉科検診結果のお知らせ	6/17	1・3年生の中で要精検だった人

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』より引用 ※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。