

7月のほけんどう

お家のひとと一緒に読みましょう。

第 5 号
令和4年7月19日
草川小学校 保健室

いよいよ夏休みがやってきます。熱中症はもちろんのこと、新型コロナウイルスの感染者も増えており、とても心配な毎日です。長い休みに入ると、生活リズムが乱れてしまう人がいるかもしれません。休みの間も元気に過ごせるように、毎日同じ時間に起きて、食事や運動に気をつけながら充実した夏休みを過ごしてくださいね。1学期の疲れを癒やして、2学期に向けて暑さや感染症に負けない体をつくっておくようにしましょう。



夏休みを元気に過ごそう！

待ちに待った夏休み。ダラダラと毎日を過ごしてしまうと、せっかくの楽しい夏休みがもったいないと思いませんか？夏休みも「規則正しい生活」を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

夏休みの約束

あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう 
- い** つもと 同じ時間に起きてね 
- う** んどうするときは水分補給を忘れず 
- え** いようバランスはOK? 
- お** ぶるに入って疲れをとろう 

“お酒のルール”には理由があります

ビールやチューハイなど、お酒のテレビ広告には、こんな決まり事があります。

5時～18時の間は広告を流さない

のど元を通る「ゴクゴク」という音を使わない

のど元をアップにしない

25歳より若い人をモデルにしない

大人でも飲みすぎて記憶をなくしたり依存症になったりする人がいるのが、お酒の怖いところ。「おいしそう」「飲んでみたい」と子どもが思ってしまうように、きちんと決められているのです。

そして、このルールはノンアルコール飲料も同じです。20歳以上の方が飲むために作られているので、「ジュースみたい」「アルコールが入っていないからOK」ではないのです。

夏休みの危険

さそいにはのらず、しっかり断ろう！

家読の日があった6/27～7/1までの1週間、「メディアコントロールカード」に取り組みました。感想を見てみると、この1週間は、メディア機器の使用に意識をしながら過ごすことができたようでした。夏休みも、メディアと上手に付き合い、家族でルールを決めるようにしましょう！



むし歯の治療状況は…？

1学期の歯科検診の結果、むし歯があった人は全校で112名でしたが、7月15日時点でむし歯の治療が終わった人は23名(治療率：20.5%)でした！残りは89名です。今まで治療に行けなかった人は、時間があるこの夏休みがチャンスです。むし歯はそのままにしても治りません。一生使う自分の歯を早くきれいにしてあげましょう。



保護者の皆様方、ご協力を
よろしく願います！

むし歯の治療が終わっていない人には、もう一度、歯科検診の結果を配付しました。幸いなことに、草川小の近くには学校歯科医さんがいる「永田歯科」もあります。夏休み中に必ず治療に行くようにしましょう！

新型コロナウイルスに引き続き注意をしよう！

感染には気をつけ、夏休み中も体温をチェックし、健康に過ごせるようにしましょう。

★検温記録表について…夏休み終了の3日前から、忘れずに記入するようにしましょう。登校日も忘れずに！