

げんきなこ 7月号

令和4年7月 東大阪市立石切小学校

今年は急に暑くなりましたね。6月の終わりごろから、暑さでしんどくなる人が増えています。ごはんをしっかり食べて、水分をこまめにとって暑い夏を元気に乗りきりましょう。

夏休みは
治療の
チャンス

夏ばてを予防しよう 次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

十分にすいみんをとる



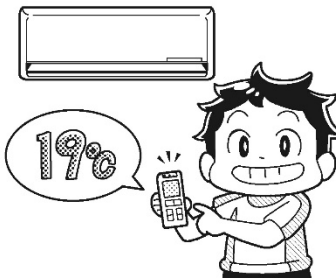
栄養バランスの良い
食事を3食とる



適度に体を動かす



✕ エアコンの温度を
低くし過ぎない

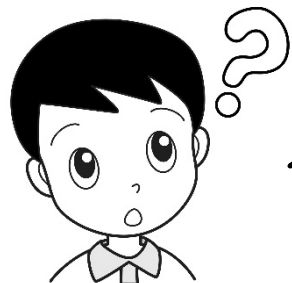


✕ 冷たい飲み物を
飲み過ぎない



夏を元気に！

© 少年写真新聞社 2022



夏ばてってなに？

夏ばてとは、夏の暑さで体がだるくなったり疲れやすくなったり食欲がなくなったりしてしまうことです。



夏休み中も はみがき！

保健委員会 で、「夏休みはみがきカレンダー」を作りました。朝ごはんと夜ごはんの後にはみがきをして、カレンダーに色を塗ってくださいね！
夏休み中 もしっかりと はみがきをして虫歯を予防しましょう。

もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を
家の人に伝える



出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る



遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていかない



思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

© 少年写真新聞社 2018

保護者の皆様へ

6月ですべての健康診断が終了しました。ご協力いただきありがとうございました。7月中旬に「健康の記録」をお渡ししますのでお子様の結果を見ていただき、印を押して学校にご返却ください。

●1・2・3年生のお子様には、仕上げみがき（点検みがき）をおすすめします。

小学生になったら一人でみがけるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちは、歯が生え変わっている最中で、歯並びが複雑なため、お子様ひとりでは歯垢を十分に落とせません。幼児期のように全体すみすみまで仕上げみがきをする必要はありませんが、奥歯や歯の裏側、生え変わりの部分など、みがき残しやすい部分の点検みがきをおすすめします。

どの学年においても歯科検診で歯垢の付着が多数みられました。歯科校医さんによるとマスク生活の影響も多少はあるとのこと。この機会に改めてお子様の歯みがきの様子などを見ていただけたらと思います。

●熱中症予防について

暑い日が増え、ますます熱中症予防が必要になります。学校では気温と暑さ指数を基準に運動場の利用を制限したり、マスクの着脱のタイミングを指導したり熱中症予防に取り組んでいます。水分補給のため、水筒を必ずご持参いただくようご協力をお願いします。