

ほけんだより

令和7年7月1日
荒川区立峡田小学校
校長 松本典之
養護教諭 外林恵海

梅雨^{つゆ}が明け、いよいよ夏^{なつ}がやってきますね。急に暑^{きゆう}さがきびしくなる今^{いま}は、
体調^{たいちよう}をくずしやすくなります。いつも以上^{いじよう}に、生活^{せいかつ}
リズムに気^きをつけて、体調^{たいちよう}が悪^{わる}い時^{とき}にはがまんを
しないようにしましょう。



◇7月の保健行事◇

7月25日 (金)	下田移動教室前検診(4年生) 13:10~ ※健康カードを忘れずに持ってきましょう 欠席した場合は、当日までに病院に行ってもらいます
--------------	--

◇保健委員会のキャラクターが決まりました◇

保健委員会^{ほけんいいんかい}のみなさんが保健^{ほけん}に関するイベント^{かんが}を考え、1学期^{がっき}のイベント
はキャラクター募集^{ぼしゆう}になりました。たくさんの絵^えの中から選ばれたのはこれ
らのイラストです。イベントに参加^{さんか}してくれたみなさん、ありがとうございました。

〈7月の保健目標〉

「夏を元気にすごそう」

◇「いっき飲み」で水分補給した気になっていませんか？◇

夏は特に水分補給が大切！そんなことは、誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？



体が一度に吸収できる水分は500mlペットボトルの半分くらいの量(200~250ml)と言われ

ています。それ以上の水分をとっても、尿として体の外に出てしまいます。



のどが渴いてから水を飲むのではなく、「のどが渴く前に」こまめに水分補給をしましょう。5分休みや休み時間に、のどが渴いていなくても、水を飲むようにしましょう。

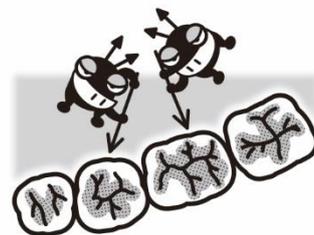
◇むし歯の治療は進んでいますか？◇

春の歯科検診を受けた人で、むし歯があるとされた人はなんと……、

70人!!!6月末の時点で、治療に行った人は19人です…。

まだまだ、むし歯が口の中に放置されたままの人がいます。痛くなってからでは遅いです。

夏休みは治療のチャンス！まだ病院に行けていない人はこの機会に行くようにしましょう。治療したらお知らせを学校に提出してください。



プールの授業が始まっています。

前の日に爪を確認し、伸びていたら切りましょう。

自分で切れない人はぜひおうちの人と練習してみてください。

