



ほけんだより 8・9月



令和5年8月 芝川小保健室



楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。元気で楽しい夏休みを過ごすことができたでしょうか。夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人は、早く学校の生活リズムに切りかえて毎日を元気に過ごしましょう。

生活リズム をとりもどそう！！



早ね早おきを
しよう！



ごはんを
食べよう！



つかれを
とろう！

ゲームの時間
考えてね！



8020歯の健康教室があります

9/12（火）の2時間目（2年生）、3時間目（1年生）、4時間目（3年生）に、児童を対象に『8020歯の健康教室』が体育館で開かれます。大型模型や映像を使っの歯科衛生士さんによる楽しい歯みがき指導です。保護者の方にも大変興味を惹かれる内容となっています。当日参加も可能ですので、ぜひお越しください。

学校保健委員会にご参加ください！

テーマ『8020歯の健康教室 ～歯医者さんが教えてくれる健康な歯を育てる秘訣！～』

講師：芝川小学校歯科医 井上 亘 氏

○日時 9月7日（木）3時30分～4時30分 ○場所 本校4階 研修室

○内容 歯科講話、定期健康診断と体力テストの結果、給食室からの報告



今回はさいたま市教育委員会・さいたま市歯科医師会主催の「8020歯の健康教室」の一部を兼ね、本校歯科医の井上先生からお話をいただきます。歯の質問にもたくさんお答えしていただく予定です。まだ席に余裕がありますので、興味のある方は、ぜひぜひご参加ください！当日参加もOKです。



歯の治療は済みましたか？

めざせ！治療率 100%!



春の歯科健診でむし歯や歯石が見つかり、夏休み中に治療をした人は、ピンク色の用紙（健康診断結果のお知らせ）を提出してください。

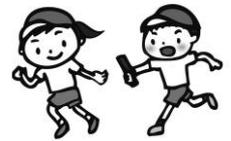
秋の歯科健診

10/31 (火) 1・3・5年・なかよし

11/15 (水) 2・4・6年



運動会の練習が始まります！



○汗ふきタオルや手をふくハンカチを毎日持たせてください。

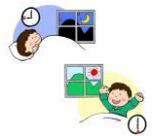
○夏休みの後で、体が暑さや運動に慣れていないため、熱中症を起こしやすくなっています。

対策として生活習慣を整えることがとても大切です！

○夜は早めに寝て、睡眠をしっかりとること。

○朝食は、バランスよく食べること。

○排便をすませておくこと→腹痛の原因になります。



○外遊びや運動などで汗をかき、体を暑さに慣れさせること、

そして、こまめな水分補給が大切です！



その症状、**夏バテ**かも

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない

朝なかなか起きられない



体がだるい



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃のお湯に5~10分つかる

ぬるめのお湯につかる