

ほけん・あんぜんだより7

(お家の人と読んでね!) 令和8年7月1日 常総市立豊田小学校

夏は「ほどほど」が大切!

～とくに、体の冷やしすぎには注意しよう!～



冷たいものは
「ほどほど」に
とる



へやは
「ほどほど」に
冷やす



ゲーム時間は
「ほどほど」に
する



運動も
「ほどほど」に
しよう



水分補給はこまめに!

のどがかわいたと感じる前に飲むこと!

炭酸飲料やスポドリ

飲みすぎると、糖分の取りすぎで、むし歯や肥満の原因になります。
オススメは

みず・むぎちや
水・麦茶



ペットボトル

口をつけたペットボトルは、長時間放置しないこと。
水筒の飲み物はその日のうちに飲む。



タイミング

- ・朝、起きたとき
 - ・運動しているとき
 - ・お風呂の前後
 - ・夜、寝る前
- 1回にコップ1杯くらい**



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しよう!

今月目標【保健】熱中症を予防しよう!【安全】フールのきまりを守ろう!

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

「歯と口の健康週間」6月4日～10日

- ・保健委員会による「虫歯予防の紙しばい」を行いました。
- ・歯科衛生士：中澤さんをお招きし「歯みがき教室」を開催しました。

「不審者対応避難訓練」6月12日

- ・SS 小菅さんの講話では、実演によって不審者からの逃げ方を教わりました。

保健室日記

ランドセルをつかまれたら、ぬいですぐに逃げる。



ももたろうのむし歯たいじ



歯の王様のみがき方を学ぶ2年生



不審者からの逃げ方

おうちの方へ お子さんの色の見え方でご心配な点がございましたら、一度担任にご相談ください。要望があれば、学校で「色覚検査」を行うことができます。何かご不明な点やご質問がございましたら、遠慮なくご連絡ください。