ほけんだより 7月

令和５年７月３日
呉市立横路小学校　保健室

いよいよ夏本番です。よころっこのみなさんは勉強に遊びに一生懸命取り組んでいますね。むしむしと汗ばむ日が続き，汗びっしょりになって遊んでいる人をたくさん見かけます。外で遊ぶ時には，たっぷり水分をとってから，帽子をかぶって，時々日陰で休むなど，工夫しましょう。暑さ指数を意識するようにしましょう。

食事，運動，睡眠など，生活リズムを整えて，暑い夏を乗り切りましょう。

歯と口の健康　よころっ子大賞

５月に実施した，よい歯の標語大募集に，たくさんの人が参加してくれました。
また，２年生はよい歯の図画にも取り組みました。

【歯の標語】

合計３００作品の標語が集まりました。「上手に歯をみがこう」「歯を一生大切にしよう」という気持ちがあふれる作品がたくさんありました。

「マスクをはずして，白い歯で笑おう」など今年ならではの作品もありました。

【歯の図画】

大きな口をあけて，白い歯を１本１本丁ねいに描いています。上手に歯を磨こうという真剣な目が素敵です。この図画を描く時，鏡を見ながら，自分の歯をしっかり観察できましたね！これからもていねいな歯みがきを頑張りましょうね。

7月の保健目標　熱中症に気をつけよう

こまめに水分

外に出る時は帽子

体を暑さに慣らす

早ね早起き

朝ごはん

よころっ子安全パトロール

保健委員会の人が，手作りのたすきをかけて安全パトロールを実施しました。パトロール隊員に聞いてみると，時々，走っている人を見かけたそうです。中には高学年と低学年でお互いろうかを走っていて衝突して，けがをしてしまった人もいます。安全第一でおちついて行動しましょう。

７月３日～９日　呉市学校防災週間

自分の命は自分で守る

５年前の「平成３０年７月豪雨災害」を教訓として，命の大切さを学び，自然災害から自分の命は自分で守る意識をより一層高めること，また，災害の記憶を風化させることなく，次世代へ継承することを目的として，呉市学校防災週間の取組をしています。

- ○　全校朝会「呉市学校防災週間」
- ○　７月６日半旗掲揚・黙祷
- ○　防災グッズの掲示と展示
- ○　備蓄水の購入保管
- ○　防災給食　　など

お子様の健康状態，生活習慣，食生活や子育てで気になることを相談してみませんか？

【すこやか相談会】

日時：７月２０日（木）午後
　　７月２１日（金）午前
※詳細は別紙配布します。

専門家による相談もあります。

【スクールカウンセリング】

日時：７月１３日（木）午前午後
※２学期からの日程は，横路小学校のＨＰをご参照ください。