

ほけんだより

令和4年7月22日
池田小学校保健室

みなさんがまちにまった夏休み！きそく正しい生活を送られるように意識して、安心・安全で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！



はしのもち方集会



6/15 のロング昼休みに健康委員会さんが中心となって「はしのもち方集会」を行いました。集会の内容は、「正しいもち方ではしをもち、大豆、小豆を20つぶずつお茶わんからボウルへ移動する」です。ふだんから、はしを正しいもち方でもっていない人はむずかしかったのではないのでしょうか？この集会をきっかけに給食や家でのごはんのときも正しいもち方ではしを持つようにいしきしましょう！



本人の写真

いくつ知っていましたか？
ほかにもあるので気になった
人は調べてみてくださいね😊



マナーのわるいはしの使い方

たたきばし	さしばし	立てばし
はしわたし	指しばし	よせばし

しかけんしん けっか 歯科検診の結果



6/1 に歯科検診がありました。たくさんむしばがあったひともいれば、中にはむしばがない人もいました。今回の結果を見て自分のはみがきの仕方を工夫してみましょう。

しか (ピンク)、じびか (白色)、しりよく (黄色)、にょうけんさ (白色) の紙をもらった人でまだ病院に行っていない人は夏休み中に行きましょう。

むしば (にゅうし)



あり なし

むしば (えいきゅうし)



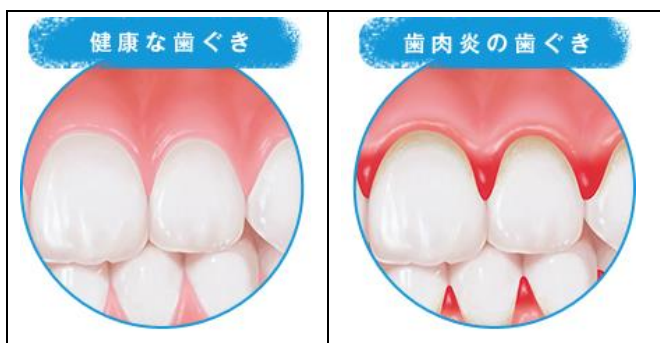
あり なし

歯肉の状態がわるい人

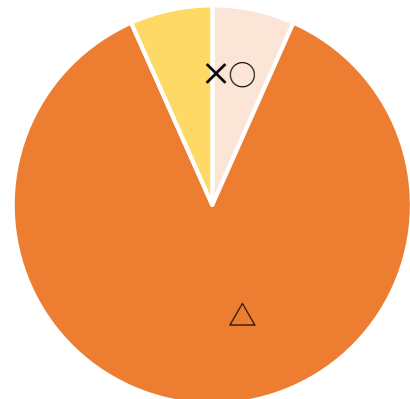
しにくえん
○歯肉炎って？

歯ぐきが赤くはれたり、歯をみがくと出血したりすること。

正しい歯みがきをすることで、^{かいぜん}改善が見込めます。
池田小のたくさんの人が歯肉炎でした。



しにく じょうたい
歯肉の状態



○ (良い)
△ (あまり良くない)
× (悪い)



熱中症

1. 熱中症ってなに？

熱中症とは、暑い環境で、体温を調節する機能がくるとり、体内の水分やえん分のバランスがくずれたりすることで、めまいやずつう、体のふるえ、いしきしょうがいが起こること



2. 熱中症をふせぐにはどうしたらいいの？

水分ほきゅうをする	ぼうしをかぶる	外であそぶときはマスクを外す
こまめに休けいをする	はげしい運動はやめる	せんぷうきやエアコンを使う

熱中症をふせいで、楽しくて安全な夏休みをすごしましょう！





生活リズムチャレンジの結果



おうちの人とルールを決めよう！



メディア



4年生の ^{へいきん} 平均	全校の ^{へいきん} 平均	さんの ^{へいきん} 平均
1日 86分	1日 100分	1日 分



勉強



学年×10分はしよう！

4年生の ^{へいきん} 平均	全校の ^{へいきん} 平均	さんの ^{へいきん} 平均
1日 34分	1日 37分	1日 分

○の数



4年生の ^{へいきん} 平均	全校の ^{へいきん} 平均	さん
33個	32個	個

保護者の方へ

夏休みに夏チャレ 2022 を行います！

子どもたちの健康管理のために生活リズムチャレンジの夏休みバージョンを行います。青ファイルに夏休みチャレンジの用紙が挟んであるので、時々見てあげてください。よろしくお願いします。