



平成28年7月14日
京都市立養正小学校
校長 杉森 徳行
保健室 山口 恭子

もうすぐ夏休みに入ります！

先週から、雨の日が多くなり気温が低くなったり、湿度が高くジメジメしたりしています。

身体が気温や気圧の変化に慣れずに体調をくずし、頭痛や腹痛を起こしやすくなります。

少しずつ暑さに慣れていき、こまめに水分を補給し、3度の食事やすいみんをしっかりとして夏を元気にすごしてください！

外で遊ぶ時は…

帽子をかぶり、水筒をもっていきましょう！

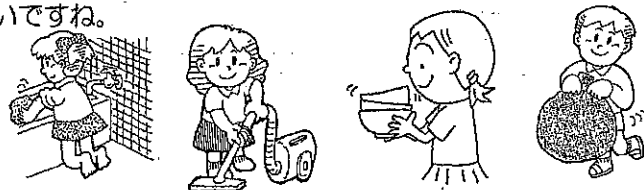


もうすぐ夏休み 「お手伝い」で すてきな子に

お手伝い・・・させる方が大変かもしれませんが・・・

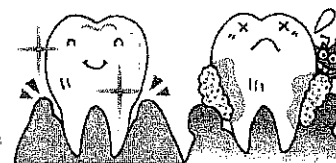
お手伝いは、自分のためだけでなく、家族（人）のために自分の時間を使う、自分が人の役にたったことを実感する大切な機会です。

幼いころからこの大切な機会を作ってあげることが、将来自分も他人も大切にできる基盤になります。毎日できるお手伝いをひとつ決めてやってみるのもいいですね。



歯科健診のときに・・・
大久保歯科校医さんのお話です。

*歯が汚れている人が多く
歯みがきがきれいになっていない。
歯垢・・・68人（43%）
寝る前の歯みがきは鏡を見ながら
ていねいにみがいてください。



歯を...

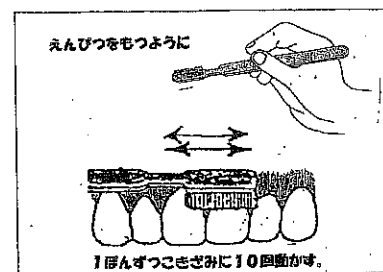
「みがいている」
から

「みがけている」

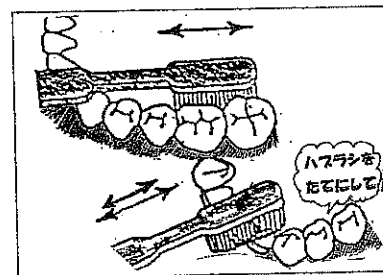


正しい歯のみがきかた（スクラッピング法）

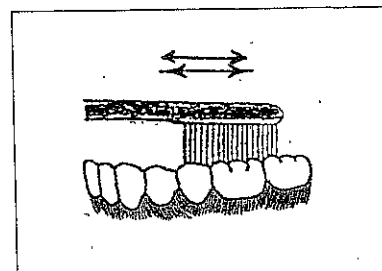
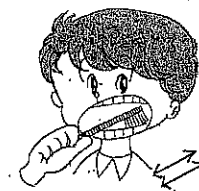
①歯のそとがわ上と下



②歯のうらがわ上と下



③おくぼのかみあわせ



じ どう よう

《児童用》

ねっちゅうしょう き

熱中症に気をつけよう！

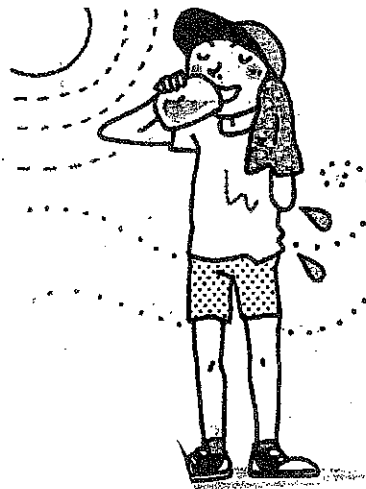
あつ 暑い日に、すいぶん 水分をとらずにはげしい運動をしたときや、ねつ たか 熱が高いのにすいぶん 水分をとらないと起こります。

あせ 汗をすいやすく
つうきせい 通気性のよい服をえらぶ。

ぼうしを
かぶる。



こまめに
すいぶん ほきゅう 水分補給を
する。



きおん たか ひ 気温の高い日に、う
んどうするとき、
15~20分ごと
にきゅうけいをし
てすいぶん 水分をとる。

すいぶん パーセント 水分は、0.2%くらいの塩分
をふくんだものやスポーツ
リンクをうすめたものをと
る。

