

ほけんだより

お家の人と読みましょう

令和3年7月13日

三沢小学校

保健室 No.7

30度を超える気温の日が増えてきました。梅雨明けや、夏休みももうすぐですね。

まとめの大切な時期に、体調を崩さないよう、家族で(クラスで)声をかけ合って、体調を整えていきましょう。

規則正しい生活・熱中症に気をつけて暑い夏を乗り越えましょう!

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

たくさんのご応募ありがとうございました!

今年度も、「歯・口の健康に関する標語・ポスターコンクール」にたくさんの方から応募していただき、ありがとうございました。職員の投票で選び、今年度は8名の児童の作品を三沢小学校の代表作品として出品させていただきました。どの作品も、優しくて素晴らしい作品ばかりです。コンクールでも入賞出来ると良いですね。

標語コンクール

1	2年 若林 里佳さん
	よくかんで つよい歯いい歯 そだてよう
2	3年 関根 凜和さん
	きれいな歯 え顔もまぶしい にんきもの
3	3年 島田 岳さん
	白い歯を まもってみせる ぼくのため
4	5年 新井 暖さん
	「歯みがきは？」 聞かれる前に 自分から

ポスターコンクール



一生懸命書いてくれた1年生の作品を出品します

はみがきカレンダー・親子赤染めチェックへのご協力もありがとうございました

今後も歯科指導をおこなっていきます

～おうちの方へ～

一学期実施した「歯の取り組み」を継じた「歯っぴーファイル」を配布いたしますので、確認印を押して学校へ返却をお願いします。

今年度も「歯科指導」は、コロナ対策・飛沫防止の観点を十分に考慮し、実施を慎重に検討しておこなっていきます。一年間かけて、感染状況を見ながら各学年で適切な指導をおこなっていきますので、ご理解ご協力をお願いします。



徐々に、オンラインやフェイスシールドを活用して・・・

