# 7がつ ほけんだより

R４.６.29
芳野小保健室

今年は例年より遅い梅雨入りで、蒸し暑くなってきたと思ったら、真夏のような気温上昇で、わずか17日間と最も短く記録的に早い梅雨明けとなりました。新型コロナによる行動制限も緩やかになり、お休みする児童も少なくなってきているようです。これからは暑さで体調をくずさないよう、エアコン等でうまく調節して十分な睡眠がとれるよう気をつけましょう。

今月のほけんもくひょう

## 夏を元気にすごそう

## 汗をかくきせつです

### ★あせをかいたら、すぐにふきましょう。ふかないでいると、あせもができたり、かぶれたりします

細菌が増えて皮膚をしげきし、かゆくなったり、いやなにおいを作ります。

### ★まいにちおふろにはいろう

体がきれいになり、筋肉の疲れもとれます。リラックスして心も元気になり、ぐっすり眠れます。

### ★したぎをきましょう

下着は汗や汚れをすいとり清潔を保ちます。暑いとき、寒いときの温度調節もします。

### ハンカチ・タオルはひつじゅ品

あせをかいたり、手を洗ったりしたらすぐにふきましょう。そのためのハンカチやタオルはひつじゅ品です。

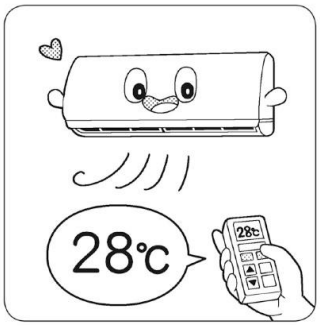
## 暑さに負けない過ごし方

早起きして朝ごはんを食べよう

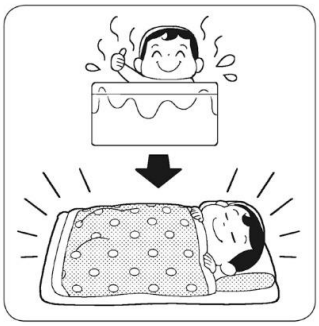
軽い運動をして汗をかこう

こまめに水分補給をしよう

冷たいおやつを食べ過ぎない



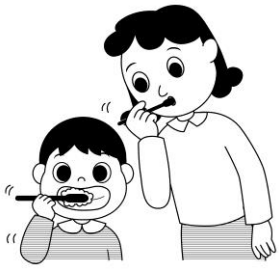

冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

# 歯みがきカレンダーお世話になりました！

**歯と口の健康週間から２週間、歯みがきカレンダーに取り組んでもらいました。おうちの方の声かけ等ご協力ありがとうございました。これからも、ていねいな歯みがきができるよう、ご家庭でもよろしくご指導願います。以下、子どもたちのはんせいと、おうちの方のひとことをご紹介します。**

児童より・・・◎あさがあんまりできなかったので、できるようにがんばります。◎どこかに行くときも、はブラシをもっていってはみがきをがんばりました。◎朝、昼が土日できていないので、気をつけたいです。◎毎日おく歯まできれいにすることができてよかったです。◎休みの日ができなかったので、今度は休みの日をがんばりたい。◎１日もかかさずできた。この週間が終わっても健康な歯を保ちたい。

保護者の方より・・・　＊歯みがきカレンダーで朝歯をみがく習慣ができました。＊１年のときよりすすんでみがくようになり、うれしかったです。＊朝の歯みがきをしないというかできないので、早く起きて早く用意して歯みがきの時間を作れるようにしてほしい。＊以前より歯みがきのやり方がていねいになった。まだ、歯と歯ぐきの間が磨き残しがあるので頑張ってほしい。＊休みの日ができていないので声かけをしていこうと思います。＊夜はタイマーを使って３分間みがき、前後で確認してみるときれいになっている感じです。