



# けんこう三川



7月になり、本格的に気温が高くなってきました。

熱中症にならないように、こまめな水分補給だけでなく十分な睡眠や休養、栄養のある食事をとることが大切です。暑さに負けず、夏を元気に過ごしましょう!!

昇降口と、職員室前のホワイトボードに  
※熱中症危険度を掲示しています。  
外に出るとき、運動前などは確認してみてください。  
※熱中症危険度・・・気温や湿度からWBGT値を測って確認しています。

こまめな休憩  
と水分補給

運動の合間に  
水分補給



運動中止

激しい運動は中止



## 熱中症予防のために…運動前にチェック!



朝ごはんは食べたかな?



体調は問題ないかな?



水分はとったかな?

朝の大切なエネルギーです。  
栄養バランスの良い  
食事を心がけよう。

体調があまりよくないときは、  
部屋の中で体を休めよう。

帽子もわすれずに。

# 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



## は 歯みがきチェック・歯みがきカード



かんそう  
～みんなの感想～

おも  
【やってみて思ったこと】

<p>・あらためて見ると、しっかり磨けていないところがあった。</p> <p><b>自分のいつもの歯みがきを振り返る 良い機会になったね!</b></p>	<p>・歯と歯の間にピンク色がついた。</p> <p><b>磨きのこしが多いところだね。 歯ブラシの当て方を練習しよう!</b></p>
<p>・去年より磨けていないところが減って良かった。</p> <p><b>去年の自分より成長していたんだね。 すばらしい!</b></p>	<p>・磨きのこしがわかったので、そこに気を付けて歯みがきをしたと思った。</p> <p><b>これから気を付けていこうとしている その姿勢が素敵だね!</b></p>
<p>・前歯が磨けていなかった。</p> <p><b>自分の課題が具体的にわかったね!</b></p>	<p>・赤くなっているところをキレイにするのがたのしかった。</p> <p><b>楽しみながらできて良かった! 歯がキレイになると気持ちが良いよね!</b></p>



### 保護者の方へ

7月のスクールカウンセラー(佐野久美子先生)の来校日は、7月1日、8日、22日(月)9:00~12:00です。

お子さんの最近の様子、御家庭での様子、習い事のこと、健康状態のこと・・・など、気になることがありましたら、気軽になんでも御相談ください。予約をいれますので、学校に御連絡ください。

(担当:保健室 加藤 48-6197)

