



令和6年7月16日 志賀小学校

こんなときは水分をとりましょう

水分は人間のからだにとって、とても重要なもの。特に夏は、汗をたくさんかくので、からだの水分が出てしまいがち。「朝起きた時、寝る前」「運動前後、運動中」「お風呂に入る前、入った後」はこまめに水分をとりましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました

6月14日にDVDを視聴しながら、歯肉炎の見分け方や歯のみがき方、デンタルフロスの使用方法について学びました。みな真剣な表情で質問に答えたり、歯みがきの実習をしたり、歯と口の健康について学ぶことができました。



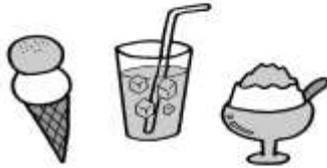
なつ げんき す
夏を元気に過ごすコツ



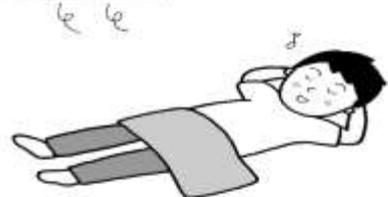
なつやす お げんき あ せいかつ しかた き たの なつやす
夏休みが終わったときに元気に会えるように、生活の仕方に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。



やす
☆お休みでも
はや お
早ね・早起き



つめ
☆冷たいものを
とりすぎない



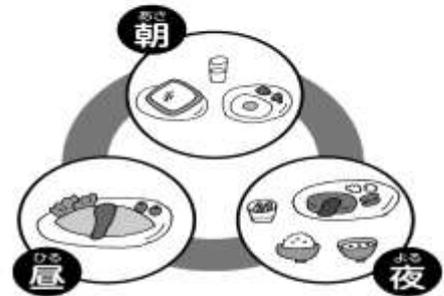
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



あせ
☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



てつだ うんどう
☆お手伝いや運動で
からだを動かす



ど しょくじ
☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

保護者の方へ



○定期健康診断の結果①②を通知表と一緒にファイルに入れてお返しします。

① 定期健康診断の記録 ②成長曲線・肥満度曲線

ほけんだより裏面に成長曲線等の見方があります。

身体・健康について考える良い機会です。ご心配等ありましたら保健室までご連絡ください。

○「健康診断結果のお知らせ」は、精密検査や治療が必要な児童にお渡しします。

(但し歯科健診結果は全員配付)

まだ受診されていない場合は、ぜひ夏休みを利用して医療機関を受診してください。



