

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 6
令和6年7月19日（金）発行

夏休み、計画的に！



明日から待ちに待った夏休みがはじまりますね。生活リズムをくずすことなく、熱中症やケガに気をつけながら過ごしましょう。2学期に元気いっぱいみなさんと会えるのを楽しみにしています。

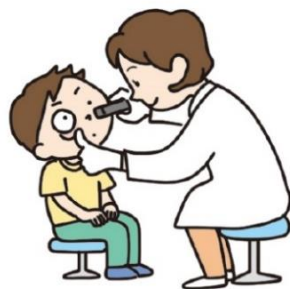
夏休み中は、「歯みがきカレンダー」と「生活リズムチェック週間・夏休みさいごの5日間」に取り組みましょう。どちらも9月2日に提出してください。



長い休みは、元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つけた病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

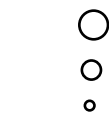


少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日のはきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



1.2.3.4♪



4年生のブラッシング指導

歯科衛生士の数上さんにブラッシング指導をしていただきました。

歯垢の動く様子を見て、頭を抱える児童もいました。みがき残しの多い場所を知ることができたと思うので、そこを意識してみがいていきましょう！



うわあ！

「歯垢染め出し剤」の様子



～4年生の感想～

きれいにみがいたと思っていても、赤そめをしたら、まだ、しこうがのこっていたので、もっとかがみを見ながらはみがきをしようと思います。

赤そめをぬって、みがけてないところが分かりました。みがけてないところをいしきして、これからもがんばろうと思います。

気をつけよう！夏に流行る病気



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む。



プール熱（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目のかゆみ・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることもある。