

にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 3
令和7年7月17日（木）発行

いよいよ夏休みが近づいてきました。とても長くて暑い日々のお休みです。**生活リズム**を大きくくずさず、**熱中症対策**も万全にして元気に過ごしてください。健康生活のために、自分でできることを考えて行動しましょう。

夏休み中は、**①歯みがきカレンダー**と、**②最後の5日間の生活リズムチェック週間**に記入して、どちらも**9月1日に提出**してください。



時間がある夏休みこそ受診して治療をすませましょう！



なかなかできない治療を今こそ

「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

ネット、ゲームはほどほどに！

なつやすみの約束

元気いっぱいの毎日のために！

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

熱中症に要注意！！

全校ブラッシング指導（日曜参観日）



歯科衛生士の数上さんに来ていただいて、今年度は全校でブラッシング指導をしていただきました。**毎日みがいているつもりでも、実は歯こうがたっくさん残っていた！**ということがよくわかったブラッシング指導でした。保護者の方も実感されたことと思います。おうちでもぜひ、お子さんの様子を気にかけて見ていただけるといいなと思います。



児童の感想

- ★はをみがくことはだいじということがわかりました。（1年・ ）
- ★あさひるよるはきちんとはみがきをします。（2年・ ）
- ★しこうをしっかりとりないといけないことがわかりました。（3年・ ）
- ★もう少しいねいにはみがきをしたいと思います。（5年・ ）
- ★みがいて赤色が少なくなったから気持ちがよかった。もっと意識していきたいです。（6年・ ）



1学期「みんなの生活のようす」アンケート結果

① まいにちあさごはんをたべているかな？	まいにちたべる人・・・ %
② まいあさかおはあらっているかな？	まいあさあらう人・・・ %
③ まいあさはみがきをしているかな？	まいあさする人・・・ %
④ まいにちよるはみがきをしているかな？	まいばんする人・・・ %

☆1学期はこんな結果でした。夏休み中、自分で生活の目標を立てて、がんばって続けてできるようになりましょう。



意外と身近な

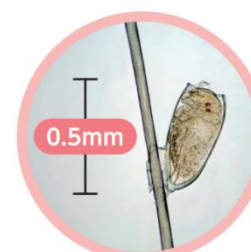
アタマジラミの被害とその予防

頭髪に寄生して頭皮から吸血するアタマジラミ。

清潔にしているでも感染し、かゆみや湿疹を引き起こします。

頭と頭が接触すること、身の回りの物（寝具やタオルなど）を共有することなどで、簡単に感染してしまいます。

1年を通じて被害が見られるので、常に気をつけておく必要があります。



卵 (0.5mm 頭髪に固着)



成虫 (2~4mm)

※アース製薬 HP より

《保護者の方へ》

お子さんが頭をかゆがっている様子が見られたら、よく観察してあげてください。（特に耳の後ろやえりあし辺り）

もしアタマジラミの成虫や卵が見つかったら、薬局で専用のシャンプーを購入し、駆除してください。



げんきでじゅうじつしたなつやすみをすごしてね！