

—ほけんだより—

えがおだいすき



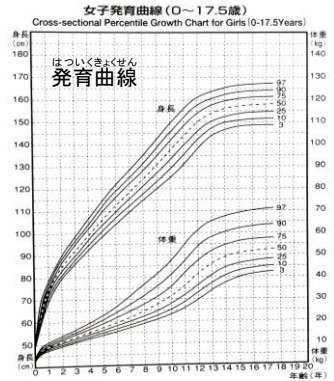
平成30年7月6日
西横野小学校 保健室
—No6—
おうちの人と読みましょう

「けんこうれんらくぼ」で、体のようすをかくにんしよう

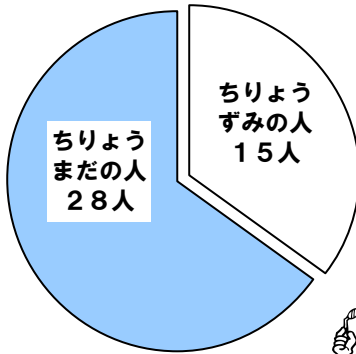
4月からの健康診断が終わりました。服そのの準備や静かに受けるなどスムーズな進行に協力してくれて、ありがとうございました。

健康診断の結果を「けんこうれんらくぼ」でお知らせします。「けんこうれんらくぼ」の右ページに成長曲線があるので、身長と体重を書き入れて、発育のバランスをみてください。また、自分の体のようすを確認し、健康な生活を心がけましょう。

おうちの人に確認印を押してもらい、7月10日までに担任の先生へ提出してください。



夏休み中にむしぼのちりょうをおわりにしよう!!



7月5日までに、むしぼちりょうがすんだ人は15人でした。むしぼは放っておくとどんどん進行してしまい、元気に学校生活を送ることができなくなります。

今年の歯科検診では、ちりょうの必要な人が増えました。夏休み中に、かならずちりょうをすませましょう。そして、はみがきをしっかりと、新しいむしぼを予防しましょう。



西横野小 むしぼ0まで、あと28人

夏バテ予防の強いみかた! ✨ 夏やさい ✨

梅雨が明けて、あつい夏がやってきました。そんなあつい夏におすすめなのが、「夏やさい」。夏やさいは、あせで失われやすい水分やカリウムをたくさんふくんでいたり、体にこもった熱を冷やしたりするはたらきがあります。



ピーマン

ビタミンA・Cがいっぱい。はだがきれいになり、つかれがとれます。



キュウリ

水分が多くさっぱりしていてあつい時期にぴったり。サラダやすのものです。



トマト

ビタミンやカロテン、リコピンなどの栄養が、つかれをとり食よくアップ。



カボチャ

体のていこう力をアップするベーターカロテンがたっぷり。にもや天ぷら、お菓子でも。

夏の感染症にご用心



手足口病……群馬県で流行し始めていて、西横野小でもかかった人がいます。



コクサッキーウイルスなどの感染による夏かぜの一種で、乳幼児が多くかかります。

症状・・・潜伏期間は3～6日。手、足、口などに小さい水ぼうしのような発疹がでます。熱はあまり高くないことが多く、1～3日で下がります。

ちりょう・・・特別なちりょう薬はありません。お医者さんの指示を守りましょう。

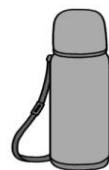
予防・・・ふだんから手あらい・うがいをしっかりしましょう。



夏休み、学校へ来るときは 水とうの用意を！

夏休み中は、学校の水道水の残留塩素の濃度が低くなっています。

- 鼓笛練習やプールへ来るときは、水とうを持ってきてください。
- 水とうを忘れたときは、水道水をしばらく出してから飲んでください。



学校では、エコキャップ運動をおこなっています。

ペットボトルのキャップと、缶のプルトップは捨てないで、学校へもってきてください。

キャップは洗ってかわかしてもらえると、カビがはえず助かります。



7つのまちがいさがし

こたえは、ほけんしつ前にはってあります。.

