

8月 保健だより

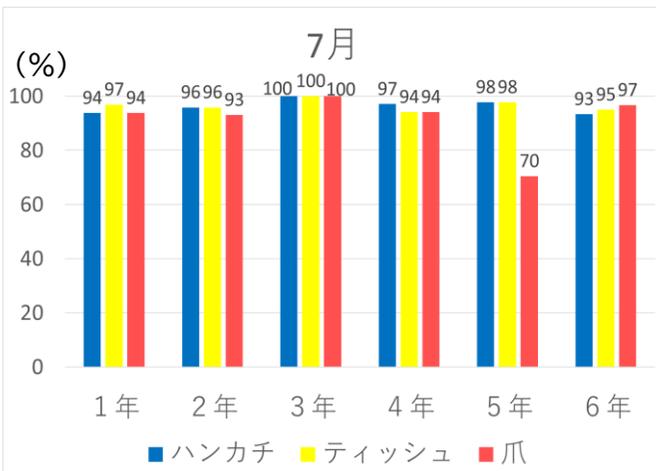
令和2年度
8月号
八代小学校
保健室

長い梅雨がようやく開けて、今年も厳しい夏がやってきました。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！！暑さに負けずに過ごしたいですね。今年は短い夏休みですが、楽しく充実した夏休みを過ごしてくださいね。



せいけつ調べ

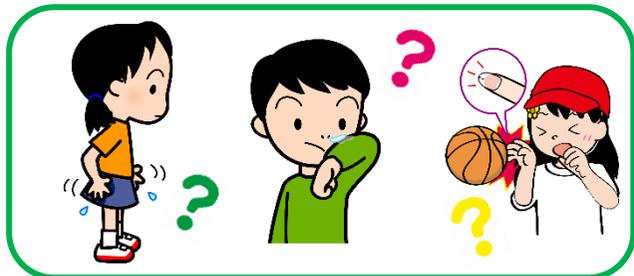
八代小学校では、毎週月曜日に「せいけつ調べ」を実施しています。検査項目は、ハンカチ・ティッシュの携帯、爪の長さの3項目です。数年前から取り組んでいますが、なかなか全員が合格することができません。どうしてハンカチやティッシュが必要なのか、なぜ爪を切らなければならないのか、なぜ毎週検査をしているのか。皆さんも少し考えてみましょう。



こちらは7月の結果です。どの学年もあと少しのところなかなか100%に届きません。忘れてしまう人はいつも同じ人なのかもしれません。よく忘れてしまう人は、翌日の学校の準備をするときに、洋服などと一緒にハンカチ・ティッシュも用意しておきましょう。ティッシュはランドセルに予備を入れておいてもいいですね。爪は週末には切る習慣をつけてみましょう。



どうして毎週せいけつ調べをするのかな？



新学期に向けて
見直してみよう！

生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本です。8月20日からは2学期が始まります。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみましょう。

<input type="checkbox"/>	帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている		<input type="checkbox"/>	ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている	
<input type="checkbox"/>	食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている		<input type="checkbox"/>	テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている	
<input type="checkbox"/>	毎日適度な運動をして、体力を維持している		<input type="checkbox"/>	ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	
<input type="checkbox"/>	朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている		<input type="checkbox"/>	間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている	

第7回 全国小学生 歯みがき大会

8月5日に5年生がDVDを使った「全国小学生 歯みがき大会」に参加しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で歯みがき等の実践はせずに視聴のみの参加になりました。しかし、とても面白い内容で、正しい歯のみがき方や歯肉炎、歯垢等について楽しく学ぶことができました。歯ブラシとデンタルフロスを持ち帰りましたので学んだことを参考にしながらご家庭でご活用ください。

歯の健康は一生の健康につながります。小さいうちから正しく歯をみがき、いつでも丈夫できれいな歯を保ちましょう。

