

7月

すこやか

あわら市伊井小学校

R1. 7. 1

いよいよ7月！みなさんは、夏休みのことを考えてウキウキしているのではないのでしょうか？夏休みは、どんなふうにするぞうかな？何をしようかな？と楽しみにしている人がたくさんいると思います。熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないように気をつけて、夏休みまでがんばりましょう。



7月 生まれのおともだち

生まれてきてくれてありがとう

- 2年 K. Hさん
- 6年 H. Eさん
- 6年 D. Tさん

Happy Birthday

7月の保健行事

7月8日～12日 **伊井っ子SST週間**

【保護者の方へ】

毎月第2週にSST（ソーシャルスキルトレーニング）を各学年で取り組みます。ご家庭でも子どもの話を聞いて実践してみてください。

7月19日（金） **ズック持ち帰りデー**



6月の保健指導

保健目標：「歯や歯肉を大切にしよう」

1～4年生までは歯の染め出しをし、5・6年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加しました！

5年生



6年生



【保健指導の内容】

- 1年生：「だいちだいきゅうし」
- 2年生：「どうしてむしばになるの」
- 3年生：「歯ブラシを上手に使うって歯をみがこう」
- 4年生：「歯が生えかわるよ」



5年生 } 全国の小学生がDVDを見ながら、歯肉炎について、歯の
6年生 } みがき方、デンタルフロスの使い方などの勉強をしました。



歯の治療ありがとうございます。ただいま **歯の治療率 47%!**

おたよりを出して2か月ほどで、やく半数の人が治療に行ってくれました。学校があるとなかなか治療に行くのが難しい！という人もたくさんいることでしょう。「治療はまだ」という人は、夏休みの計画に入れましょう。治療が終わった人は、学校に用紙を提出してください。用紙がない場合は、保健室までお知らせしてくださいね。再発行します。



お家のひと
読みましょう

6月12日 学校保健委員会開催

今年度の学校保健委員会では、「伊井っ子みんなでたのしくすごそう！」をテーマに、保健委員の発表とSST（ソーシャルスキルトレーニング）について外部講師をお招きして講演を行いました。人と話すときのコツを楽しくミニゲームをしながら学ぶことができました。

聴きかた名人

1. さいごまで聴く
2. 話す人に体をむけて、あい手を見る
3. うなずきながら聴く
4. あいづちをうちながら聴く

あ 「あ〜」
い 「いいね〜」
う 「うん、うん」
え 「え〜、そうなんだ」
お 「お〜」



お友だちの発表



ミニゲーム



モデルの先生



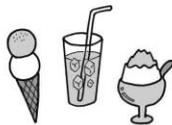
もうすぐ夏休み 夏休みも、はやね、はやあき、あさごはん！！

きそく正しい生活で体調管理して、熱中症を予防しよう！

けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



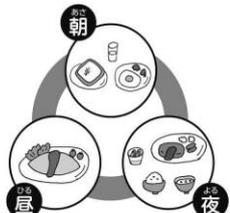
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいのかも」と思うことを、おうちのひとと話し合うなどして、とりくんでみてください。長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

どうして？

夏でも手洗い・うがい

病気を予防するための手洗い・うがいと聞いて、みなさんがまさきに思いうかべるのは「冬のかぜ・インフルエンザの予防」かもしれませんね。では、寒い冬と正反対の暑〜い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、手洗い・うがいは必要ないのでしょうか？

手足口病やプール熱などの病気は“夏かぜ”ともよばれていて、冬にはやるかぜと症状がよくにている。これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするためのおもな予防法は、やはり手洗いとうがい。また、手洗いは、こちらも夏によく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。

夏でも冬でも、1年をと
おして、外から帰ったら
まず手洗い・うがい。毎
日の生活の中で、しっか
り病気の予防につとめて
ください。

