

ほけんだより 7月



R3. 7. 1
深谷市立大寄小学校

梅雨ですが、暑い日がありますね。暑い中でのマスク生活は、大変ですが、感染予防のためには仕方ない面もあります。人との距離をとってマスクを外す。水分をこまめにとったり、汗をふいたりして、熱中症の予防にも心がけてください。そして、早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち、規則正しい生活をし、元気に1学期のまとめができるようにしましょう。



6/15:保健集会がんばりました

コロナ予防のために「正しい手の洗い方」をテーマに集会を行いました。

感染予防のために、短時間でできるように、また、体育館での集会ができなくなった時のために、動画もって準備をしました。



歯っぴいウイークを終えて

(歯と口の健康週間)

6月4日からの1週間を歯っぴいウイークと名付けて、歯についての様々な取り組みを行いました。おうちの方には、準備や感想記入等でご協力いただきありがとうございました。

学級活動の様子



1年



2年



3年

代表：6年木村さん



カリエスフリー（むし歯0）の児童の表彰をしました。67名いました。



4年



5年



6年

*歯っぴいウイーク（歯と口の健康週間）作品入選者（保健室前廊下に掲示してあります）

◎大里深谷学校保健会主催

絵の部	2年 今井 大陽	田中 琉葦	長谷川 奏大
	3年 新井 遥	三村 柊月	下田 衣千華
	中山 琉聖		
作文の部	4年 佐藤 光朔	森田 亨	益子 いち花
習字の部	5年 岩崎 由依	植木 郁斗	村田 颯獅

◎歯科医師会主催

絵の部	1年 大野 直太	下田 旭輝
	園部 柚葉	高田 葵生
	三屋 忠士	
標語の部	6年 石黒 舜	井田 碧
	井上 優希	小暮 友士
	丸山 颯人	



☆学校歯科医の丸山先生の「口から始まる体の健康」講話を4～6年の児童対象に行うことになりました。7/8予定！

熱中症の予防のために

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。