ほけんだより7月

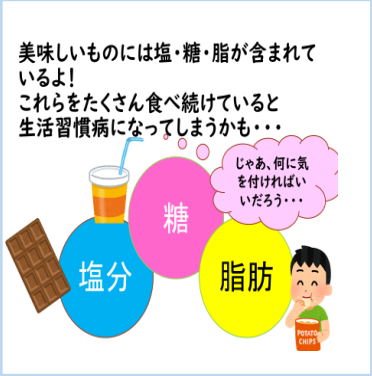
北日野小学校保健室

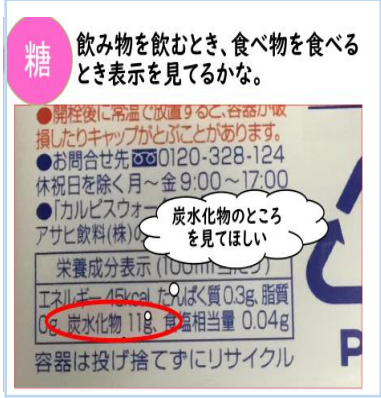
１学期もあとわずかになりました。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しですね。

今まさに夏真っ盛りです。気温や湿度が高い日が続きますので、熱中症や食中毒に気をつけましょう。また、こまめな手洗いや身体的距離をとることや換気をすることなどの基本的な感染症対策も引き続きお願いします。自分の日頃の生活習慣を見直しながら、元気いっぱいの夏休みをすごしましょう。

５年生対象に「生活習慣病予防教室」が行われました。

７月１２日に、越前市役所健康増進課からゲストティーチャーとして北畑保健師さんにご来校いただき、「生活習慣病予防教室」を行いました。





「ソルセイブ」の体験をしました！

塩分の強さが違う 0.6 と 1.0 の2種類のろ紙を、舌の上に置いて味を確認する体験をしました。塩分が弱いほうの味がうすく感じた人は、ふだんから塩分の多い食事をしている可能性が高いようです。

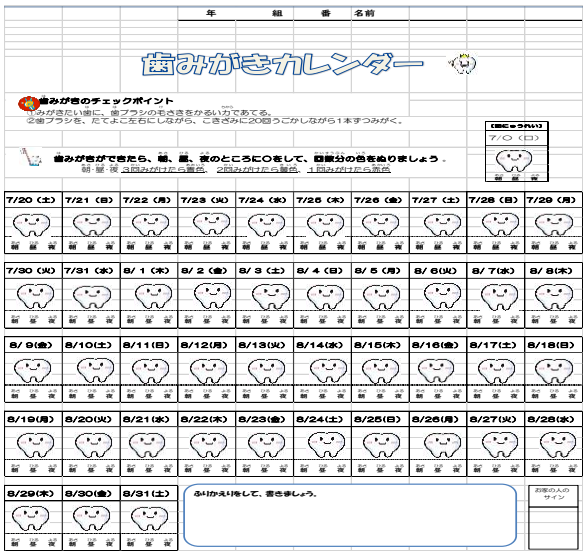
体験では「ん？ あんまりしょっぱくないかも？」とか「しょっぱさの違いがわかる」などほっとしている様子もありました。

○食事やおやつの摂り方のほかすいみんの大切さについてのお話もあり、小学生の今からできる予防について学ぶことができました。

夏休み中も自分の歯を大切にしましょう。

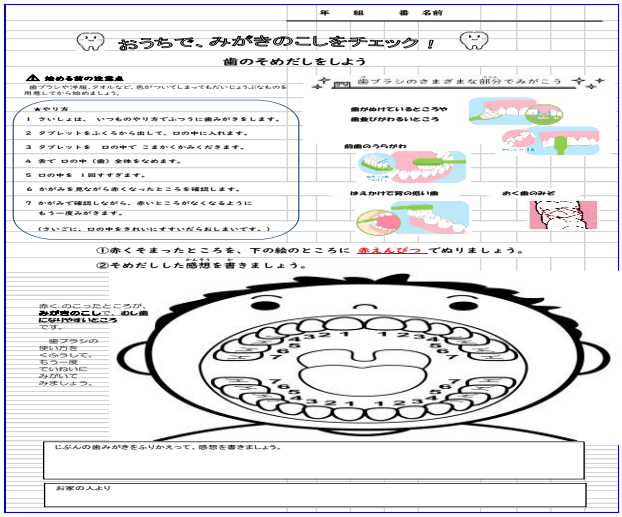
夏休みを規則正しい生活リズムですごすためにはまずは歯みがきからです。食べたらみがくを習慣にしましょう。こちらの用紙は、９ 月２日（月）に提出してください。

【おもて面】歯みがきカレンダー



【うら面】歯のそめだしをしよう

＊はってあるタブレットを使います。



＊夏季休業中に、万が一、病気や入院、大きな事故やケガに遭われた場合は学校にご連絡くださいますようよろしくお願いします。