



健康のアンテナ

令和2年6月8日(月) 黒島小中学校 保健室

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がった時は、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分を取る、帽子をかぶる、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事などで体調を整えていきましょう。もちろんコロナ感染症対策の手洗い・マスク・換気も忘れずに。



健康委員会による「歯の集会」をしました



南さんが1・2年生に説明しています

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」でした。今年度は、コロナ感染予防のため放送集会を行いました。健康委員会のメンバーが忙しく時間もない中、クイズを考え準備を進めてくれました。歯や口の健康は、体と心の健康と深くかかわっています。歯や口の健康を守るためには、甘いお菓子やジュースを食べ過ぎない、毎日歯みがきをする、ご飯をよく噛んで食べるなど、普段から規則正しい生活をするのが大切です。8020(80歳で20本の歯を残す)を目指して、歯と口の健康を守っていきましょう。



ちょっと難しい



おめでとう

★歯のクイズの正解した数が多かった一平さん・琥太郎さん・ころろさんに賞状と歯ブラシを贈呈しました。

☆今年度も、健康委員会で8020カレンダーを作成し各教室・地域に配付します。

☆「歯と口の健康週間」図画・ポスター展(島瀬美術館や黒島地区公民館に展示)は、コロナウイルス感染症対策のため中止になりました。



歯磨き忘れずに

お知らせ

6月9日(火) 前期課程体重測定
6月11日(木) 歯科検診
※今年度は、ブラッシング指導は実施しません。

プール学習が はじまります



1 前の日までの準備はOK?

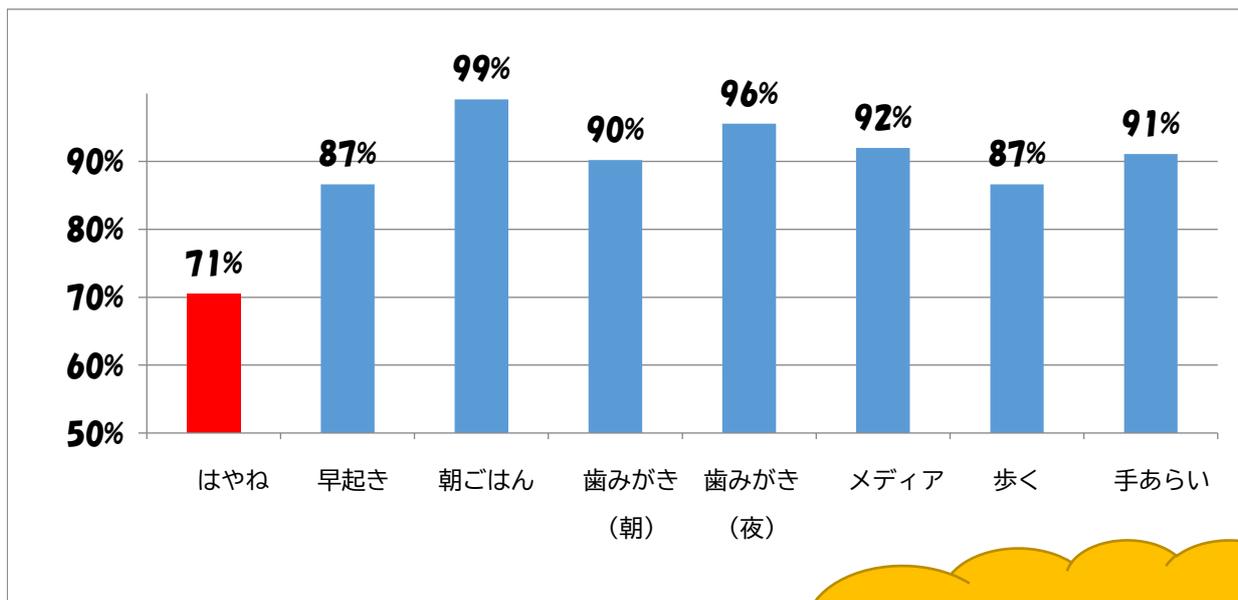
2 今日元気に入ることができるかな?

- 3 つめは切ってありますか?
- 4 耳のそうじをしましたか?
- 5 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

- 3 朝ごはんを食べましたか?
- 4 健康観察をしましたか?
*痛いところはありませんか?
*熱はありませんか?
- 5 調子の悪いところはありませんか?



くろじま こげんきだいさくせんしゅうけいけっか
5月黒島っ子元気大作戦集計結果



健康委員会より



- 早寝・早起きを意識して取り組みましょう。
- 後期課程は早寝をもう少し頑張りましょう。
- 前期課程も後期課程も朝ごはんなどはできていますが、早寝ができていません。みなさん頑張ってください

パーフェクト賞
1年 かいとさん・たくみさん
すばらしい!!

やくわり
すいみんの役割

のう
脳とからだを休めて、
つかれをとる

きおく せいり
記憶の整理をする



せいちよう
成長ホルモンが
ぶんびつ
分泌され、
ほね きんにく せいちよう
骨や筋肉を成長させる

びょうき
病 気などと
たたかう力を高めたり、
きずついた細胞を
なおしたりする

さまざまな役割をはたしている大切なすいみん。
よ 夜ふかして、すいみん不足…なんてことのないようにしてくださいね!