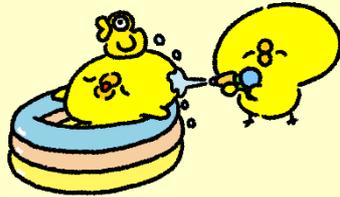


のびのび

長久手小学校
保健室
令和7年7月



すいぶんほきゅう しっかりと水分補給を…！！

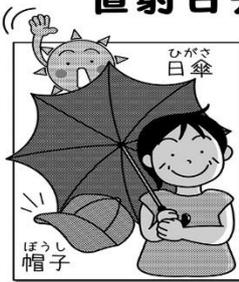
7月がはじまってからすぐに梅雨が明け、とても暑かった去年よりも今年はさらに暑い夏になるそうです。熱中症がとても心配…。放課のたびにお茶を飲んだり外に行くときは帽子をかぶったりと、注意して過ごしましょう！



7月の保健目標
ねっちゅうしょうき
熱中症に気をつけよう！



ちやくしゃにっこう
直射日光をさける



熱中症に注意！

こまめに
すいぶん えんぶん
水分・塩分を補給する



はげ 激しい運動は
あつ 暑さに慣れてから



むりをしないでやすむ
無理をしないで休む



ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防に手のひら冷やし！

手のひらを冷やすと、体温が下がって熱中症の予防になります。手のひらを15秒くらい水で流すだけでよいので、ふだんの手洗いだけでも効果があります。運動をしたり外に遊びにいったりする前に手を洗うとよいですよ。また、運動の前だけでなくこまめに手洗いをするのは、熱中症予防だけでなく病気の予防にもなります。まさに一石二鳥！！



給食後の歯みがきに取り組みます！

9月2日（火）から2学期の給食が始まります。2学期から給食後の歯みがきを行うことになりました。長久手小学校は長久手市内の学校で、一番むし歯が多いです。その状況を少しでもよくするために行います。

一度むし歯になってしまうと、もう元の歯には戻りません。むし歯にならないように予防することがとても大切です。特に食後の歯みがきは一番の予防になります。

みなさんは、ごはんの後に歯みがきをしていますか？学校では、給食後の歯みがきをがんばりましょう！

歯みがきセットが必要ですよ！

- 歯ブラシ
 - フラスチックのコップ
 - うがいの後に口をふくハンカチ（必要な人だけ）
- 給食袋に入れる

歯みがき粉は使いません。

歯みがきセットの入った給食袋は、登下校のときはランドセルやリュックの中に入れてみましょう。

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



左の女の口の口から出ているタグ／右奥のバナナ／右奥のバナナ／右奥のバナナ／右奥のバナナ
左の女の口の口から出ているタグ／右奥の水筒／中央手前の妻わら帽子の飾り