

ほけんだより7月

平成30年7月2日
久喜市立葛蒲南中学校
保健室
NO.5

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のバナーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてみてください。もちろん、熱中症には気をつけて。



熱中症か？

からだを冷やします

★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

涼しい場所で休みます

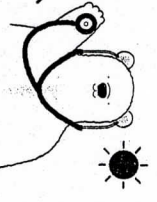
★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時は、病院へ回復しない時は、

スポーツの飲み物を飲まないと

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらった方がいいよ。」と言われた人には、「受診のお勧め」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないように



平成30年度 歯・口の健康啓発標語コンクール応募作品

- 3年1組 「歯を磨こう 貯金はいいが 貯蓄タメ」
- 1年1組 「歯みがきが ごちそうさまの 締めくくり」

水飲み場に掲示した作品

- 1年1組 「磨ける？ 歯と歯の間 よくみてね」
 - 1年1組 「おいしいな 健康な歯で よく噛もう」
 - 1年1組 「きれいな歯 おし歯予防は 自分から」
 - 1年1組 「毎日の 努力あっての 自慢の歯」
 - 1年1組 「今大事 おし歯は一生 続くもの」
 - 1年1組 「食べたらね いつ磨くの？ 今でしょ！」
 - 1年1組 「毎日の 笑顔の自信は 歯みがきで」
 - 1年1組 「又アイルが 引き立つ秘訣は キレイな歯」
 - 2年1組 「自分の歯 一生つきあう 宝物」
 - 2年1組 「白い歯に 一番似合う きれいな笑顔」
 - 2年1組 「朝昼晩 毎日歯みがき 楽しいな」
 - 2年2組 「ピカピカに なったらでできる いい笑顔」
 - 2年2組 「無駄じゃない 毎日磨く あの時間」
 - 2年2組 「あいさつを するたび輝く きれいな歯」
 - 3年1組 「聞こえるよ 歯みがきの音」
 - 3年1組 「ツラツラ シヤカシヤカ キュキュキュ」
 - 3年1組 「歯みがきは 「あ」の口「い」の口 「愛」込めて」
 - 3年1組 「自分の歯 自分で守る 日々歯みがき」
 - 3年1組 「継続する 健康な今の 白い歯を」
 - 3年2組 「保とうよ 絶対やだよ 靴いはい」
 - 3年2組 「おし歯との 未来を紡ぐ 元気な歯」
 - 3年2組 「作ろうよ 未来に残そう きれいな歯」
 - 3年2組 「歯みがきで 未来に残そう 感謝の気持ち」
 - 3年2組 「歯みがきは 未来の歯への 感謝の気持ち」
- *まだまだ、良い作品がたくさんありました。ご協力ありがとうございました。