



# ほけんだより

平成 29 年 7 月 1 日  
 墨田区立中和小学校  
 校長 寺崎 康子  
 養護教諭 高橋 美枝



7月になり気温がぐーんと上がってきました。この時期は、暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。体調管理や水分補給に注意し、熱中症には気をつけてください。

楽しい夏休みにするためにも、安全に気をつけて健康に過ごしましょう。

7月の保健目標

運動をしたあとは汗の始末と  
水分補給をしっかりと

暑さに負けない体をつくろう

人間の体温は 37 度前後で一定に保たれています。それは脳が皮膚の暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

## 今月の中和トピックス

定期健康診断が終わりました。みなさん、健康でした。大きな

病気のうたがいのある人はいませんでした。

なかでも、虫歯ゼロの人が 92.4% でした。全国推移は 57.

2% なので、とてもすばらしい結果です。これからも、歯みがき

をしっかりして、健康な歯と歯ぐきを保ってください。



# 夏休みの生活文字パズル

○の中に文字を当てはめて、下の文字パズルを完成させよう！

- まった時刻に起きよう
- とに出るときは、ぼうしを忘れずに
- しゅ○だいは、早めにしよう
- 冷○いもの食べすぎに注意！
- おてつ○いできることはないかな？
- よふか○しすぎないで！
- 子どもだけでみずあそびはしな○
- あ○をかいたら、きちんとふこう
- れ○ぼうの温度は 28℃ に
- 出○ける前に、行き先と帰る時刻を伝えよう
- こう○うあんぜんに気をつけよう



夏休みも○○○○○○○○○○○○○○○○を心掛けて健康に過ごそう！