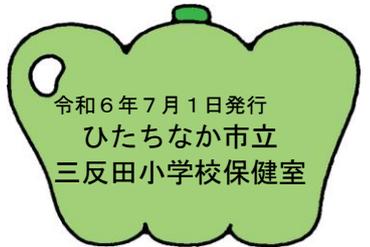




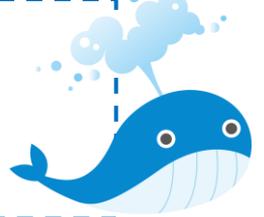
7月のほけんだより



令和6年7月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今月の 保健安全目標

- * 夏を健康にすごそう
- * 水の事故に注意しよう
- * 夏休みを安全にすごそう



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐですね。遊びはもちろん、勉強や運動など、いろいろ計画を立てていると思います。充実した夏休みになるよう、熱中症や交通事故だけでなく、水の事故にも気を付けてください。

また、スマホやタブレット、PCの使い方についても、もう一度家族で確認しましょう。時間やルールを守って使用するようによしてください。

健康診断で受診のお知らせをもらっている人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。受診したら歯科受診報告書や視力カードを学校に提出してください。

1年生 歯の染め出し



1年生を対象に、歯の染め出しを行いました。赤くなったところは、みがき残しがあることを確認し、ワークシートに記入しました。そのあとは、上手な歯のみがき方について学びました。歯によってみがき方をかえたり、優しくみがくことの大切さも学びました。大切な歯を守るためにも、これから意識して歯をみがけるといいですね。



SNSに振り回されていない？



SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

