

# ほけんだより

NO.5

令和6年6月28日  
府中町立府中東小学校  
保健室（吉崎）

梅雨になり、すっきりと晴れる日が少なくなっています。しかし、湿度が高くなるため、雨の日でも熱中症の危険があります。水分補給をしっかりと、自分で熱中症対策ができるとよいですね。



## たいせつ は 大切な歯にかかわる授業

7月11日（木）、17日（水）に2年生、



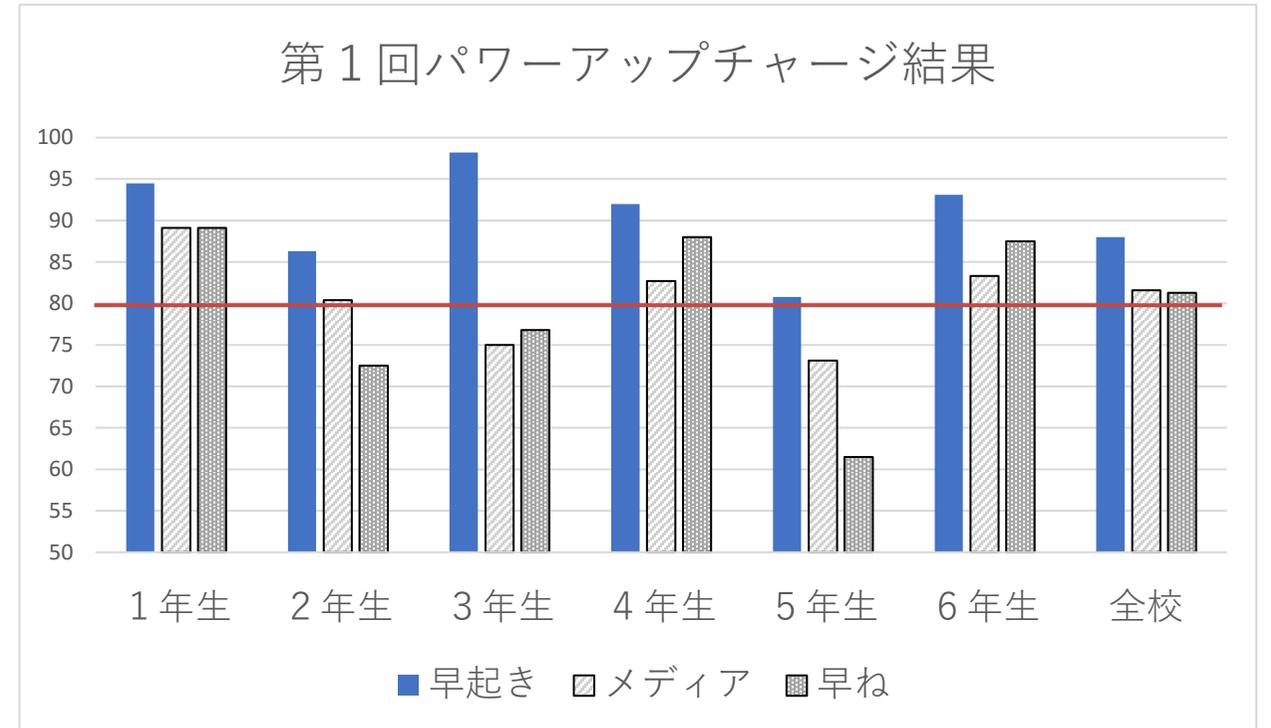
4年生で歯にかかわる授業を行います。

小学校1年生で永久歯（大人の歯）が生え始め、6年生のころには永久歯が生えそろってきます（個人差があります）。そんな大切な時期である小学生のうちに、正しい知識と歯みがきの習慣をしっかりとつけておくことが重要です。

またほけんだよりで、どんな授業だったかお伝えします。

## だい かい 第1回パワーアップチャージの結果

5月に第1回のパワーアップチャージがありました。みなさんは、自分の生活リズムを意識してすごすことができたでしょうか。結果がどうだったか、学年別に見てみましょう。



1、4、6年生は、各項目80%をこえていました。自分で決めた目標を守ることができていたのですね。2、3、5年生はメディアと早ねの達成率が低くなっていました。メディアを夜遅くまで見ていたために、ねるのが遅くなってしまった人がいたようです。

なぜ、メディアをねる1時間前に切るのか、なぜ、早くねることが必要なのか。すべてはみなさんの健康のためです。今だけではない、これから将来の健康にもかわってきますよ。

もうすぐ夏休み。9月には第2回パワーアップチャージがあります。健康でいられるように、よりよい生活習慣を身につけてくださいね。