

ほけんたより 7月

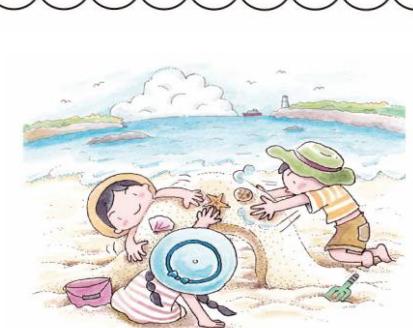
令和6年7月
大阪市立豊里南小学校

つゆ 梅雨が明けたらいいよいよ夏本番。この夏もきびしい暑さになりそうです。

まえ のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。また、あせをかいたら、ハンカチやタオルすぐにふきとるようにしましょう。



それは、あなたがもっと健康になるチャンスです。
1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のこと心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。



7月の保健目標 「ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう」

まいにちがこうう
毎日学校にハンカチ（またはタオル）とティッシュを持って
きていますか？ハンカチ・ティッシュは、手を洗ったときだけ
ではなく、あせをふくとき、鼻水が出たときなど、いろいろな
場面で活やくします。ハンカチ・ティッシュを持ち歩く習慣
をつけましょう。



6年生 は歯と口の健康教室



がつ か ねんせい は くち けんこうきょうしつ おこな
6月4日、6年生の歯と口の健康教室を行いました。

は かんさつ とくべつ くすり し のこ み
歯ぐきの観察をしたり、特別なお薬でどこに歯こうが残っているのかを見たり、
か えいせいし は しかた おし じぶん
歯科衛生士さんに歯みがきの仕方を教えていただいたりしました。自分ではみがけ
ていったつもりでも意外とみがき残しがあることにおどろいていました。1本ずつて
いかにみがくと、時間がかかりますが歯がピカピカになって気持ちがいいですね。



くすりこうざ お薬講座より

ねんせい がつ にち やくさいし くすりこうざ
こちらも6年生です。6月18日に薬剤師さんによるお薬講座がありました。

みなさん、お薬を飲むとき、何で飲んでいますか？お茶？ジュース？？

正しい飲み方です。お薬は正しく飲まないと効果が出ません。

やくぶつらんよう はなし やくぶつらんよう がい さそ ことわ かた き じぶん からだ じぶん
薬物乱用のお話では、薬物乱用の害や誘いの断り方を聞きました。自分の体は自分

まも さそ ことわ ゆうき こま まわ ひと そうだん
しかし守れません。誘いを断る勇気をもち、困ったときは周りの人に相談しましょう。

やくぶつらんよう
薬物乱用は「ダメ、ゼッタイ」。



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！

さいこうきうおん どいじょう あつ ひ ことし ほうか こあそ
最高気温が30度以上になる暑い日が増えてきています。今年は放課後遊びの

じかん なが 時間が長くなっています。ぼうしをかぶり、自分でこまめに水分ほ じぶん すいぶん きゅう きゅう 給と休けい

いしき ねっちゅうしょう よぼう
をとるように意識して、熱中症を予防しましょう。

