

# 7月 ほけんだより

令和7年7月1日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第4号

梅雨に入っはいるものの、それほど雨の多い天気ではなく、元気いっぱい運動場で遊ぶ子どもたちも多いです。日なたと日かげをうまく利用して活動していきましょう。汗もたくさんかきます。顔を洗うこともあるかもしれません。ハンカチの予備やタオルなどの準備を忘れずにしておきましょう。

保護者の方には、熱中症対策のために水筒準備や早寝の声かけ、朝食の充実などご協力お願いします。

腹痛児童が多く、エアコンの冷え、便秘、胃腸炎、水分不足、血液循環不良、空腹、精神的等の原因があるかなと思っています。発熱がなくても痛みがひどい時には、ご連絡させていただきます。

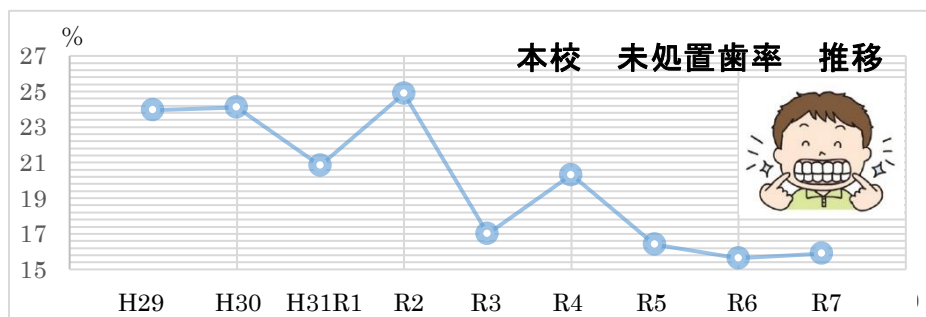
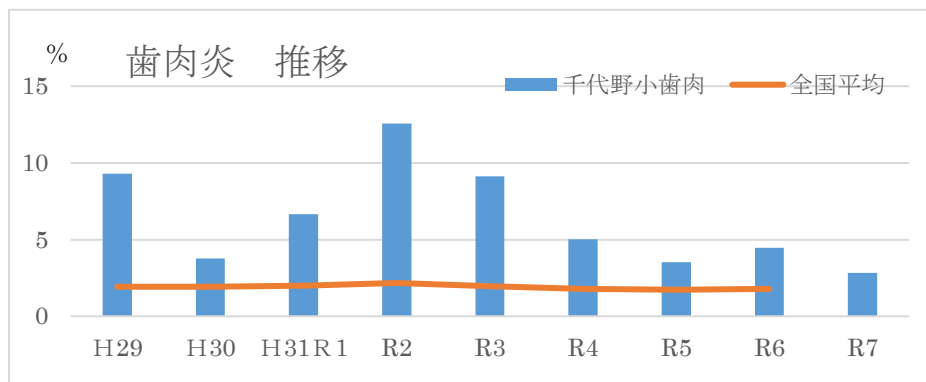
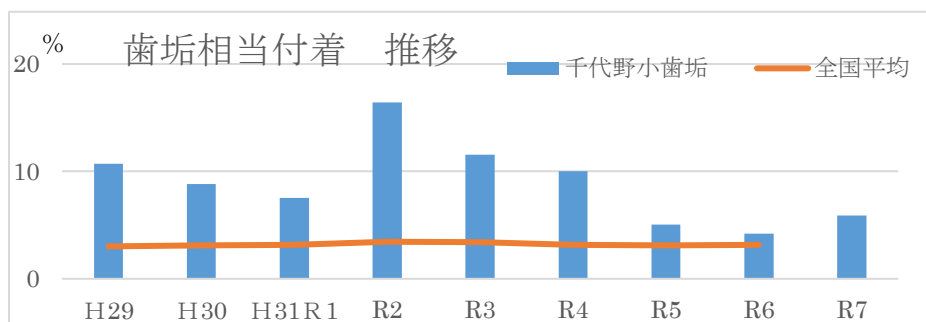
## 歯科検診の結果が出ました！

歯科検診前の歯みがきカレンダーのご協力、おうちの方からのメッセージ等ありがとうございました。

むし歯のある人



昨年より-1人



本校は、歯垢の付着、歯肉炎の児童が多いことが健康課題のひとつです。

歯垢相当付着(歯石も含め)児童が年々減少していましたが、今年度増えてしまいました。ただ、歯肉炎の児童は昨年より減りました。日頃のおうちの方の仕上げみがきが、よい結果につながっているのではと考えます。つまり、歯垢を落とす歯みがきを自分できちんとできるようにすることがみんなの課題になるかなと思います。はみがきカレンダーがなくても、普段もしっかり歯みがきして、むし歯予防だけでなく、歯肉炎予防もしていきましょう。歯ぐきから出血してしまう人は、特に歯と歯ぐきの間を小さく動かしてみがいてみましょう。きちんとみがけていれば出血はなくなりますよ。

さらに、未処置歯(むし歯)率も少し上昇しましたが、人数は昨年より1人減りました。むし歯もよせつけきれいな歯をたもちましょう！

今月のほけんもくひょう  
なつをけんこうにすごそう！

7月ほけん行事予定

7日：月 清潔検査

14日：月 プール水質検査

こんなときも水分ほきゅう！



あさ お 朝起きたとき



ふろ あ お風呂上がり



お まえ 寝る前

水分補給は  
こまめに 少しずつ



いちど 一度にたくさん飲むのではなく、  
こップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

朝ご飯

熱中症予防にも  
最適！



まるっと  
とれる！

水分、  
塩分、  
栄養が



ぐっすり眠って

元気にすごそう



プールの中では  
暑さを感じにくい

実はたくさん  
汗をかいている

のどの渇きを  
感じにくい

気温・水温が上がって  
体の熱が逃げにくい

プールの中でも  
熱中症に気を付けて！

夏の皮膚トラブルを防ぐ

虫



虫刺され

紫外線



日焼け

汗



あせも

菌



にきび



みずむし

露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して  
清潔に！



健康診断が終わりました。  
受診、再検査の必要があるお  
子さんには、すでにお知らせ  
を配布しております。

また、懇談の際にお渡しし  
ます健康診断の結果一覧をご  
覧になり、健康診断結果につ  
いて今一度確認し、早期治療  
をお勧めします。夏休みでの  
受診をぜひよろしくお願いいたします。