

保健だより

令和7年7月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

夏休みまであと少しとなりました。先月からプールの授業が始まりましたね。安全に水泳学習を行うために、朝、家での健康観察をしっかりとてきましょう！1・2年生は9時まで、3・4年生は9時30分まで、5・6年生は10時までには眠り、朝は早く起きて、朝ごはんを食べてきましょう。

特にプールの授業があった日の夜はしっかり体を休めましょう。

今月のほけんもくひょう

熱中症を予防しよう

夏を元気に過ごそう

メディアコントロールについて

6月にランチルームで生活習慣についてのお話をしましたね。



メディアを使う時の姿勢に気を付けましょう！姿勢に気を付けると、ストレートネックを防ぐことにもつながり、頭や首に負担がかかりにくくなります。

30分に一回は目を休めたり、まばたきを意識するようにしたりして、目を休めながら使いましょう。

メディアを使いながら、おかしを食べることはキケンです。つい食べ過ぎてしまいます。そうすると、塩分、脂肪分、糖分の取りすぎになり、むし歯になりやすい、骨が弱くなりやすい、疲れやすいなど、健康に影響します。



～保護者の皆様～

「健康診断結果」について

4月から行ってきました健康診断に関して、たくさんの保健調査に回答していただき、ありがとうございました。全ての検査を終えることができました。検診の結果、受診が必要な場合、検診終了後に別紙にてお知らせを配付しております。受診の必要がない結果については、1学期の通知表渡しの際に「定期健康診断の記録」という用紙にて、お渡しする予定です。返却は不要ですので、ご家庭で保管ください。

むし歯のある人や視力の低下がみられる人は、 はやく受診をしましょう！



どうして早く受診しないといけないの？

むし歯はどんどん進行してしまうからです！

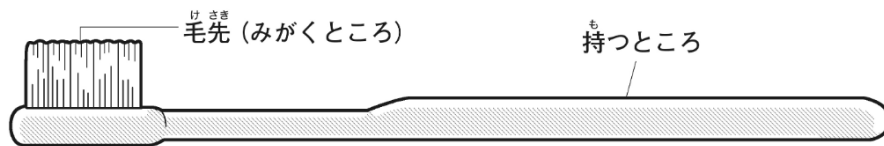
初期のむし歯はあまり痛くありませんが、進行すると痛みが出てきて、治療にも時間がかかってしまいます。

また、乳歯（子どもの歯）のむし歯を放っておくと、**永久歯（大人の歯）がむし歯になったり、歯並びが悪くなったりしてしまいます。**

視力についても、**近視になりかけの時期や、一次的な近視の場合、目薬で視力が回復することがあります。**

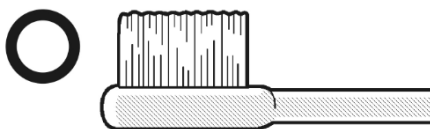
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている

給食のあとに使う歯ブラシ・お家で使う歯ブラシを確認しましょう！