

ほけんだより



令和4年7月4日
七尾市立石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね



保健目標 夏を健康に過ごそう!

今年例年に比べて梅雨明けがとても早く、石川県も6月から30℃を超える暑い日が続いています。熱中症や感染症に気をつけながら、夏休みまで元気に学校生活を送りましょう。



! マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



登下校中は、熱中症対策を優先し、「マスクを外す」指導をしています。ご家庭でも、「熱中症の危険があるため、マスクを外すこと」その際は、「人との距離や会話に気をつけること」をお話してください。

持ち物の確認をしてください

衣替えをしてから、ハンカチ・ティッシュや体調チェックカードの忘れ物が多くなっています。持ち物の確認をお願いします。

◇清潔なハンカチ・ティッシュ

◇体調チェックカード

(なくした場合はメモ用紙等でもよいので、必ず書きましょう。)

◇マスクの予備 (ランドセルに3枚ほど入れておきましょう。)



健康カードについて

健康カードは今年度から変更になります。「定期健康診断の記録」と「発育のようす」という用紙を通知表渡しの際に配付しますのでご確認ください。なお、「定期健康診断の記録」は学校検診時のものを記載しています。病院受診後の結果ではないことをご了承ください。

親子でペアペア はみがきカレンダー ご協力ありがとうございました!

★現在のおし歯治療率 めざせ100%★

51.0%



おうちの方と歯みがきを行うことで、いつもの歯みがきが楽しい時間になったり、より丁寧な歯みがきができた児童がいたりしたようで嬉しく思います。児童とお家の方の感想を紹介します。

【感想】

お母さんと一緒にみがいたら楽しくて、一人でしたときよりもきれいにみがけたと思うから、これからも一緒にみがいて歯をきれいにしたいです。

【おうちの人】

毎日5分くらい時間をかけて歯みがきしていいね。これからもむし歯ができないようにみがこうね。



【感想】

1人でみがくときに適当になってしまうから、ていねいにみがきたいと思いました。

【おうちの人】

1人でみがくときは、適当にしていることが多かったけど、一緒にみがくと、1人のときよりていねいにみがいていました。

歯ッピークイズラリーを行いました!

保健委員会で「歯ッピークイズラリー」を行いました。たくさんの児童が参加して、クイズに答えながら、楽しく歯の健康について学ぶことができました。



よい「すいみん」をとるには「食事」が大切です!

① 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると体が「活動モード」になり、夜は眠りやすくなります。

② 寝る直前は食べない

寝る前に食べると、寝ている間に胃がはらたき、眠りを邪魔してしまいます。

③ カフェインに注意!

コーヒー、緑茶、ココアなどにはカフェインが入っていて、眠りにくくしたり、眠りをあさくしたりします。寝る前は飲まないようにしましょう。