



令和6年7月9日  
株洲市立みさき小学校  
保健室

さいきん 最近は、蒸し暑い日が続いています。休み時間や体育の後に、汗をひつづけます。あせをたくさんかいている姿をよくみかけます。毎日、清潔なハンカチやタオルを忘れないように持ってきてましょう。また、疲れたなど感じるときは早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてしましょう。



## 7月の保健目標

### 夏を健康にすごそう

●規則正しい生活をしよう（早寝・早起き・朝ごはん）

●こまめに水分補給し、熱中症を予防しよう

## ☆水泳学習が始まります☆

水泳は全身運動なので、からだをきたえるためには、とてもよいスポーツです。しかし、ちょっとした気のゆるみで命にかかる大きな事故が起こることがあります。安全に水泳学習を行うために、朝の健康チェックをしっかりしてきましょう。

## プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認

プール前後にシャワー

ていねいな準備運動

水の中でふざけない



少しでも具合が悪いときは無理をしない



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

### ゴーグルの着用について

水泳学習では、塩素からの目の保護や目のかぶれの予防のために、ゴーグルの着用をお勧めします。



【保護者の皆様へ】

## ☆けんこうノートの確認をお願いします☆

1学期に予定されていた定期健康診断終了しましたので、健康ノートをお返しいたします。

ぜひ、親子で一緒にお子様の成長をご確認ください。保護者の方には以下の表をご確認いただき、保護者確認印が必要なところに押印をお願いします。

また、受診が必要なお子様には各検診の後にお知らせをお渡ししておりますので、早めの治療をお願いします。

確認ページ	保護者確認印
定期健康診断の記録、歯の検査、視力検査、体重・身長の記録	表紙の1学期欄

【提出期限:7月16日(水)まで】

### 歯科検診の結果から

むし歯がなかった人



25人  
(78%)

むし歯や歯ならびなどで、  
治療が必要な人



9人  
(28%)

むし歯があった人



7人  
(22%)

昨年度治療をしたのに、またむし歯になった人も・・・。  
ていねいなはみがきを心がけましょう。

先日、「健康診断(歯科)結果のお知らせ」の紙をお子様にお渡しました。

治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。また、受診した後は、結果を学校までお知らせください。