



令和6年7月9日
珠洲市立みさき小学校
保健室

さいきん 最近、あつ 暑い日が続いています。やす 休み時間やたいいく 体育のあと、あせ 汗をたくさんかいている すがた 姿をよくみかけます。まいにち 毎日、せいけつ 清潔なハンカチやタオルをわす 忘れないようにも 持ってきましょう。また、つか 疲れたなと かん 感じるときははや 早めにね 寝て、あさ 朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。

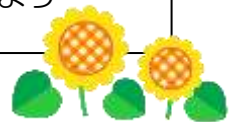


ほけんもくひょう 7月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

●規則正しい生活をしよう（はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん）

●こまめにすいぶんほきゅう 水分補給し、ねっちゅうしょう 熱中症をよぼう 予防しよう



すいえいがくしゅう はじ ☆水泳学習が始まります☆

すいえい ぜんしんうんどう

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いのち 命にかかわる大きな事故が起こることがあります。

あんぜん 安全にすいえいがくしゅう 水泳学習を行うために、あさ 朝のけんこう 健康チェックをしっかりとてきましょう。

がく しゅう あん ぜん たの ちゅう い プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう 体調をしっかりと確認



すこ 少しでも具合が悪いとき
むり は無理をしない

ぜんご プール前後にシャワー



ねつ よぼう プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

じゅんびうんどう ていねいな準備運動



けつえき なが 血液の流れがよくなり
しんぞう ふたん 心臓への負担も軽くなる

みず なか 水の中でふざけない



はし プールサイドを走ったり
と 飛び込んだりも NG

ちやくよう ゴーグルの着用について

すいえいがくしゅう 水泳学習では、えんそ 塩素からの目の保護や目のけがのよぼう 予防のために、ゴーグルのちやくよう 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・身長記録	表紙の1学期欄

【 提出期限:7月16日(水)まで 】

しかけんしん けっか 歯科検診の結果から

むし歯がなかった人



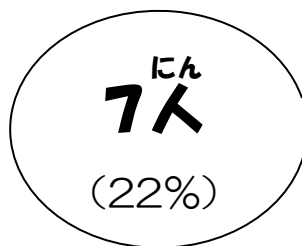
25人
(78%)

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%)

さくねんどちりょう
昨年度治療をしたのに、またむし歯に
なった人も・・・。
ていねいなみがきを心がけましょ
うね。

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。