

令和6年7月発行
中島小学校 保健室
NO. 4

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう



7月に入り、夏休みも近づいてきましたね。
本格的に暑い夏が始まっています。この時期、やはりとくに気をつけてほしいことは「熱中症」です。こまめに水分補給をすること、外へ出るときは必ず帽子をかぶることを徹底しましょう。また、規則正しい生活を心がけましょう。体調が悪い時は無理をしないことも大切です。体調管理に気をつけ、残りの1学期も元気に過ごしましょう！

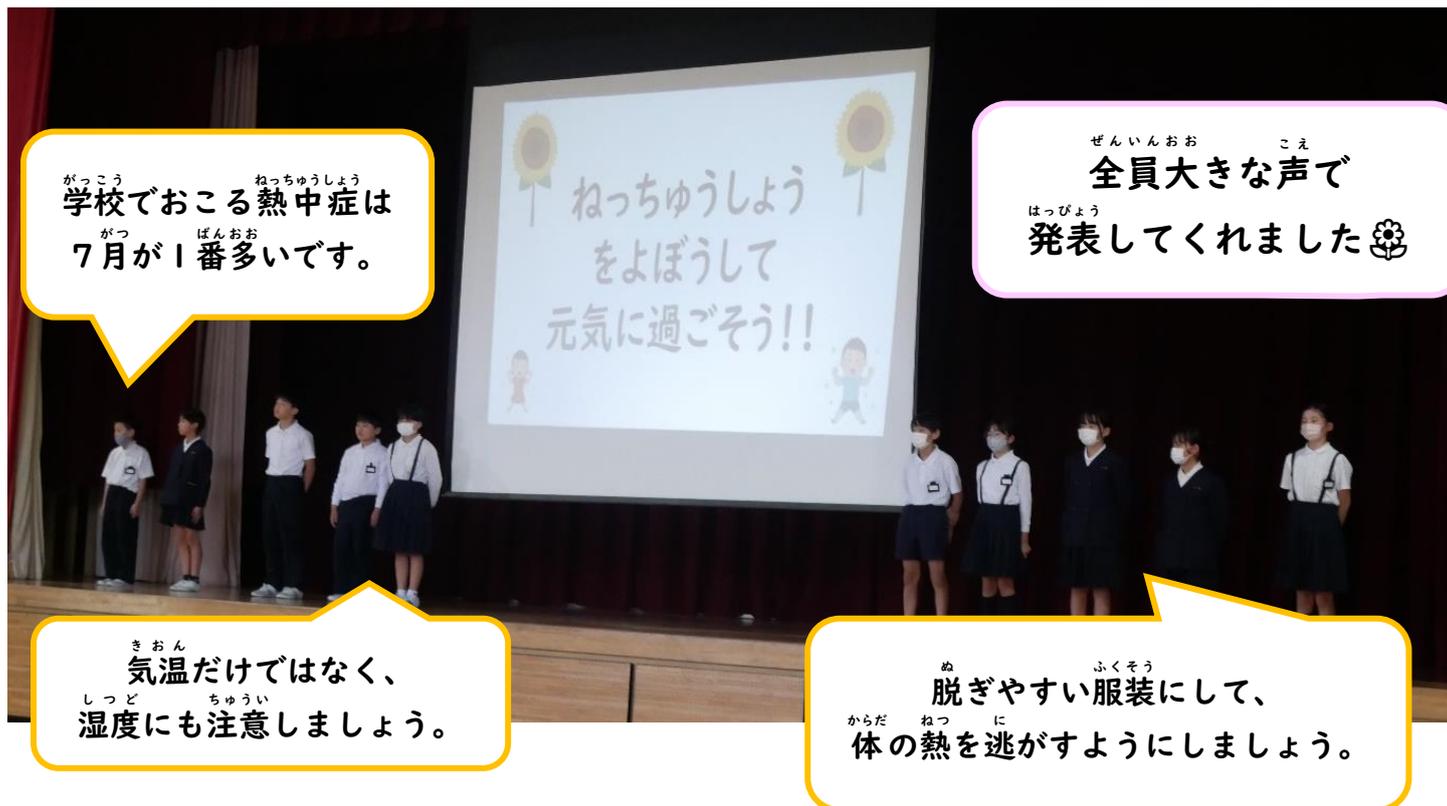
7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけて体調管理に気をつけましょう。
感染症予防や歯みがきも忘れずにね。



～保健委員会が6月の月集会で熱中症について発表しました～

保健委員会のみんなで熱中症について発表し、熱中症予防を呼びかけました。最初に熱中症に関する動画を見て、その中からクイズを出しました。全校のみんなも真剣に聞いてくれていましたね。



学校でおこる熱中症は
7月が1番多いです。

全員大きな声で
発表してくれました🌻

気温だけではなく、
湿度にも注意しましょう。

脱ぎやすい服装にして、
体の熱を逃がすようにしましょう。



歯科保健指導を行いました



6月の歯と口の健康週間に合わせて、全学年で歯科保健指導を行いました。

ご家庭での歯垢染め出しチェックのご協力ありがとうございました。歯と口の健康が守られるよう、今後もお子様の歯みがきをご覧になられ、お声かけや仕上げ磨き等、お願いいたします。

【感想】

- びっくりした。いつもこんなにみがけていなかったんだなあ。(1年生)
- たくさんみがいたけど、(あかいところが)たくさんあったことにびっくりしました。あしたはきれいにみがきます。(2年生)
- はとはのあいだのところがみがけてないとわかりました。(3年生)
- やさしくおくまで歯ブラシを当てようと思いました。(4年生)
- 思った以上にみがけていないところがあったので、こんどからは、1本1本ていねいにみがきたいと思いました。(5年生)
- 今までで1番きれいにみがけていてうれしかった。最近、歯をていねいにみがくことを心がけていたので、この結果になったのだと思います。(6年生)



【うちのひとからのコメント】

- 意外と上手にみがけていてびっくり。感心しました。
- 少し前におし歯を治したばかりなので、きれいになった歯をまもってね。
- 仕上げみがきをもっとていねいにしたいと思いました。お互い頑張りよう。
- いつも気になる部分みがけていませんでしたね。意識してみがけるといいね。
- いつも言われてから歯みがきをするのではなく、自分からみがけるようになろうね。
- むし歯0をずっと続けられるといいね。

保健室からの夏休みの宿題「はみがきカレンダー」

夏休みもしっかり1日3回のはみがきをしましょう！！

今年は前半1週間、後半1週間分のはみがきカレンダーです。はみがきをしたら、歯のイラストに顔を書きましょう。にこにこなカレンダーになるといいね。最後に夏休みの生活をふり返って、感想を書いて8月30日(金)に学校に持ってきてください。

2学期も元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

保護者の皆様へ

日頃より本校の学校保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

◇健康診断の結果について

かがやき渡しの際に、1学期の健康診断の結果として「定期健康診断の記録」を配付します。4月からの検診結果の一覧となっていますので、ご確認ください。

◇健康診断後の受診について

健康診断の結果、検査や治療が必要だった人は、夏休みを活用し、ぜひ受診をお願いします。むし歯があり、まだ受診が済んでいないお子様には再度、「結果のお知らせ」の用紙を配布します。受診のご協力をよろしくお願いいたします。

