

令和6年7月1日  
わかやましょうがっこうほけんしつはっこう  
若山小学校保健室発行

# ほけんだより 7月

6月下旬には休み時間の遊具での遊びが再開になりました。  
運動場でのびのびと遊ぶ姿が見られ、楽しげな様子でした。  
梅雨入りしましたが日差しが強い日もありますので、  
ぼうしをかぶるなどして熱中症対策もしていきましょう！



## ●7月のほけん目標● 夏を元気にすごそう！

- 7月のほけん行事
- \*耳鼻科検診 (1・2・4年) ⇨ 2日 (火)
  - \*せいけつチェック ⇨ 8日 (月)
  - \*いい姿勢の日 ⇨ 12日 (金)
  - \*いい歯の日 ⇨ 17日 (水)



### は たいかい 歯みがき大会

5・6年生を対象に、第81回全国はみがき大会に参加しました！  
6年生は昨年度も参加しましたが、歯肉炎の歯ぐきを選ぶクイズに



間違える児童もちらほら...。ていねいな歯みがきのほかにも、定期的な歯科通院の必要性も学びました！  
配布された歯ブラシやデンタルフロスを使って、むし歯ゼロ・歯肉炎ゼロを目指しましょう！

### は 歯みがきピカピカカード

<保護者の方からのコメント(抜粋)>

- ・自分でタイマーを3分セットし、しっかりみがくことができました。
- ・歯医者ではみがきの仕方を教えてもらい、上手にみがけていてキレイです。
- ・むし歯につまりやすかったのが、早めに治療しに行きたいです。
- ・みがき残しが気になりました。
- ・夜のはみがきを忘れることが多いので、しっかりするよう指導します。

はみがきピカピカカード  
朝・夜 7日間中  
取り組み結果  
14回パーフェクト！ 13人  
7~13回 3人

保健委員会のイラストの効果か、  
昨年度よりパーフェクトの人数が  
増えました！  
取り組み・コメント、  
ありがとうございました

### 給食試食会(1年生保護者対象)を行いました

飯田共同調理場の 栄養教諭が来校し、1年生保護者を対象に給食試食会を開催しました。



朝ごはんから栄養を補うには、品数より食品数！  
(例えば、食パンに野菜やハムをのせるなど)という  
お話がありました。野菜が苦手な児童も多いですが、成長期に必要な栄養素を取り入れるためにも  
苦手な食べ物もどんどん食べる練習をしましょう！



- ～保護者の皆様へ～
- ①生活ふり返り週間について  
6月24日(月)から5日間、「生活ふり返りカード」の取り組みへのご協力ありがとうございました。結果は夏休み前の保健だよりでお知らせする予定です。
  - ②けんこうノートの返却  
7月11日(木)にけんこうノートを持ち帰ります。1学期の定期健康診断および6月の体重測定の結果となります。お子様の健康状態について確認されましたら、学校まで提出してください。  
**7月17日(水) までに学校へ**