

夏ほけんたより 7月

R6年7月
さいたま市立島小学校
保健室

連日30度を超える真夏日が続いています。頭痛や気持ち悪さで保健室へ来室する人が多くなりました。ねむっている最中や登下校時、遊んでいる時など気づかないうちに汗をたくさんかいていることがあるので、熱中症にならないように、こまめに水分補給をしましょう。体が暑さに慣れていないと体調をくずしやすくなります。暑さに負けない体づくりをして、元気に夏休みをむかえましょう！

7月の保健目標
プールの決まりを守ろう

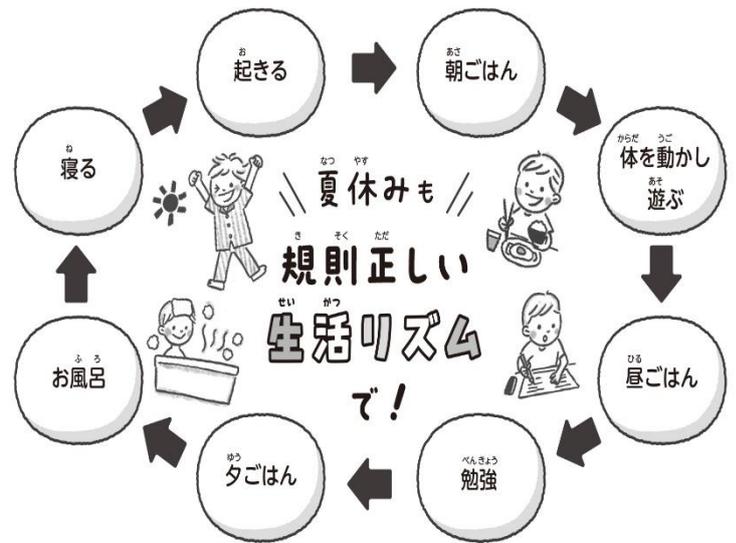
夏休みにプールや海へ遊びに行くときも、けがや水の事故に気を付けよう。



夏休みの過ごし方を考えよう

- ★ 早ね早起きをする
- ★ すききらいをせず、バランスよく食べる
- ★ ゲームやスマホの時間を決める
- ★ 元気に体を動かして遊ぶ

夏休みを楽しむためには、健康な体でいることが大切です。夜ふかしをしてねる時間がおそくなると、生活リズムがくずれてしまいます。規則正しい生活を心がけて、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。2学期に元気な島小のみなさんに会えるのを楽しみにしています。



【保護者の方へお知らせ】

9月11日(水)13:30~14:30 本校3階の図書室にて「令和6年度学校保健委員会」を開催いたします。参加を御希望される方は、別途スクリーンで配信される文書を御確認の上、記載されているQRコードから申し込みをしていただくようお願いいたします。

また、春の健康診断の結果、お子様が受診勧告書をもらい、まだ受診が済んでいない場合には、夏休み中に受診していただくようお願いいたします。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



6月の「歯と口の健康週間」のふり返り

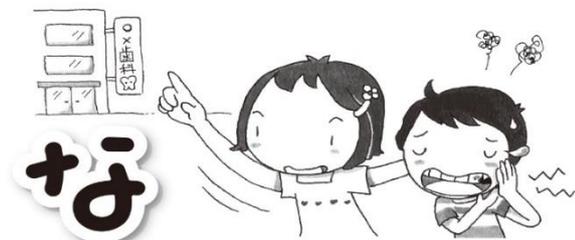
御家庭でも歯みがきカレンダーや親子歯みがき調べに御協力いただき、ありがとうございました。児童のみなさんとおうちの方の感想を一部紹介します。**夏休みの歯みがきカレンダーは、8/28(水)に忘れずに学校に持ってきましょう。**

【児童のみなさんから】

- 歯をちゃんとみがいて大となになるまで、歯をのこしたいです。
- 8020のように80さいまで20本のはをのこして、むしばもないようにきれいなはにしたいです。
- はみがきカレンダーがあったから、まい日はをみがいているかチェックできました。5年生と6年生がとってもかわいいイラストを書いてくれたから、毎日えがおではみがきできました。
- 「歯みがきの後にぬりえをしよう!」と妹と声をかけあいました。楽しく取り組みました。
- さいしょは、はのすきまにみがきのこしがあったので、フロスをつかってきれいになりました。これからはのうらとすきまをみがきたいです。

【おうちの方から】

- 前歯あたりにみがき残しが多く見られ、みがき方のクセを知ることができました。そして、仕上げみがきの重要性も分かりました。
- 子供と一緒に染め出しをして、あまりみがけていないところがよく分かりました。とても楽しそうに歯みがきをしていたのでよかったです。
- 定期的に歯医者には行っていますが、仕上げみがきをよりやっいていこうと思えます。
- 汚れが分かりやすく見えることで、普段から注意しているところを改めて認識してもらえたように思えます。むし歯のないきれいな歯になってほしいです。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず!



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



や

み