



R7年7月
さいたま市立島小学校
保健室

梅雨が明け、気温が30度をこえる日が続き、休み時間や体育の後に、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。熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。最近、ハンカチを持っていない人を多く見かけます。手洗いの後や、汗をふいたりするのに、タオル・ハンカチを持っていないと困ってしまいます。汗をかいたらふく習慣をつけ、暑さに負けずに夏休みまで元気に過ごしましょう！

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！



プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にと涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



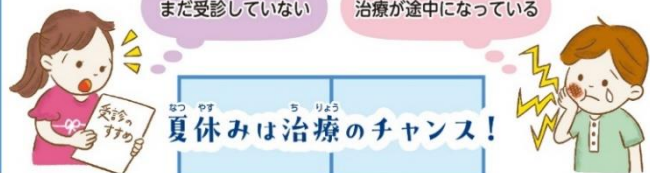
健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

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。

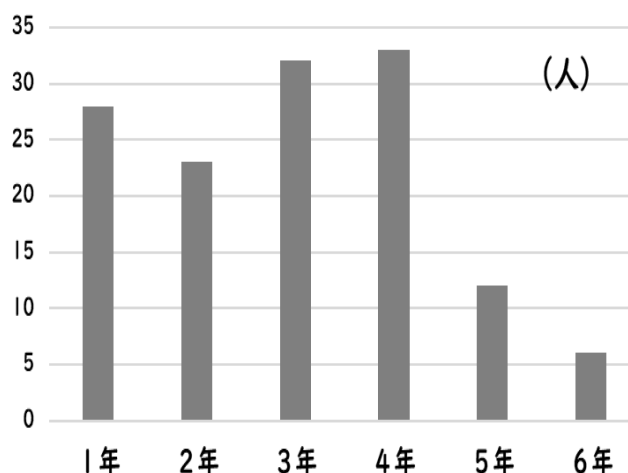


※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



歯科健診で治療をしていないむし歯があった人





ご家庭でも歯みがきカレンダーや歯みがき調べにご協力いただき、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。保健委員のみなさんが夏休みの歯みがきカレンダーイラストも描いてくれま
した。夏休み中も歯みがきカレンダーを使って、毎日朝・昼・夜にしっかりと歯をみがき、むし歯予防をしましょう！

【児童のみなさんから】

- ・ 毎日色をぬりつけていたので、歯みがきをする習慣ができました。
- ・ むし歯になりかけていて、「歯みがき以外にフロスもしっかりやればむし歯が直るかも、もしくは進行しないかも」と言われたので、フロスもしっかりしてむし歯にならないようにしたいです。
- ・ 学校でも家でも歯みがき体そうを見て（思い出して）歯1本1本をしっかりとみがきたいです。
- ・ もう少し給食を早く食べ終わって、昼の歯みがきもわすれないようにしたい。
- ・ 毎日しっかり歯みがきをして、とくに夜はがんばっている。最近、大人の歯みがき粉を少しつけてみがいている！
- ・ わたしは、まえより赤の所が少なくなっていたから、次はもっと減らせるようにがんばります。
- ・ おく歯のうらがわの歯と歯ぐきのつけ根があまりみがけていないことが分かった。
- ・ よく落とせたとおもっていたのに、やってみたらけっこう赤くなっていておどろいた。真ん中の歯が赤くなることが多いので、そこを気を付けたい。



【保護者の方から】

- ・ みがき方を自分で知ることができてよかったです。これを機に毎日きれいにみがこうと意識してほしいです。
- ・ よくみがけていました。みがき残り0をめざして毎日しっかりみがいてください！！
- ・ 1年前より赤い所が少なくなっていた！ 咬合歯がみがけていない所が多いのでがんばりましょう！
- ・ ほとんど赤くなっていたので、サポートしながら歯みがき一緒にがんばろう！！
- ・ くぼんだところが赤く残っていました。本人はしっかりみがいたと言っていて納得できない様でしたが、再度みがき直しをしていました。
- ・ 奥歯の裏側までしっかりみがけるように見守ってみたいです。

【保護者の方へお知らせ】

6月の歯科健診で定期健康診断が全て終了となりました。各検診の結果、異常が見つかった児童には、既にお知らせを配付しております。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は、夏休み期間に受診していただくようお願いいたします。医療機関でご記入いただいた受診勧告書は、学級担任へご提出ください。

【R7年度 学校保健委員会について】

9月10日(水) 午後1時30分～ 本校の図書室で学校保健委員会を行います。学校保健委員会とは、教職員・学校医・学校薬剤師・保護者で構成され、本校の児童の健康課題（学校保健／学校給食／運動）について考える機会です。担当の教員からの発表を行うほか、今年度は山田 千晶スクールソーシャルワーカー（SSW）に『スクールソーシャルワーカーが考える子どもとの関わり方』について講話をしていただきます。参加をご希望の方は、後日別途スクリーンで配信予定のおたよりに添付するアンケートフォームからお申し込みをお願いいたします。