

ほけんだより 7月

令和4年度

かぶと山小学校 保健室 No.4

梅雨が明け、暑い季節がやってきました。はやくも1学期が終わろうとしています。
 子どもたちは、もうすぐ始まる夏休みにウキウキしているのではないのでしょうか。楽しい夏休みは、暑さと上手に過ごしていかなければなりません。暑さに負けない身体をつくり、元気に2学期をむかえましょう！

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
 のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下

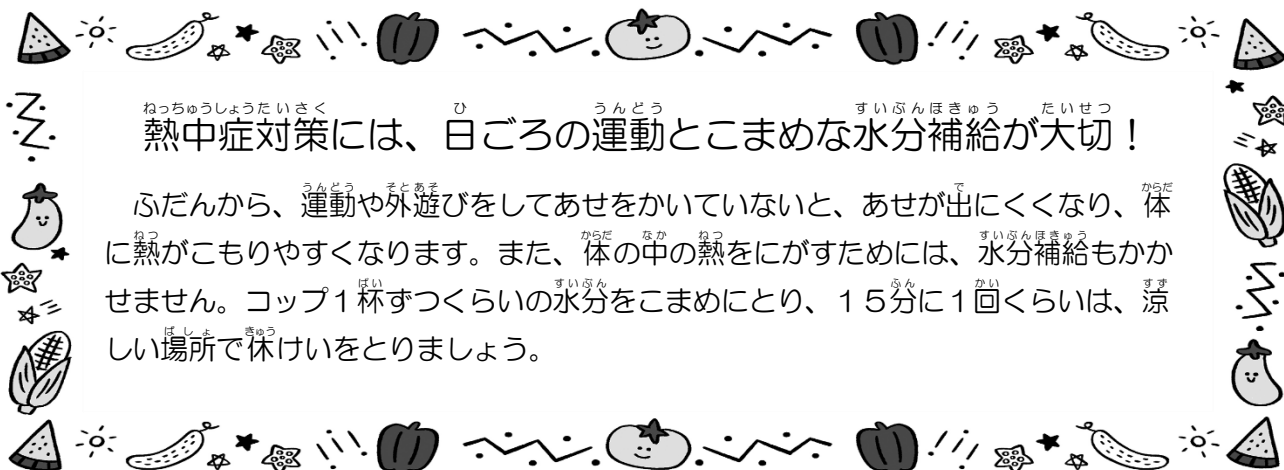


アイスや清涼飲料水など
 冷たいものをとりすぎない。

冷房病



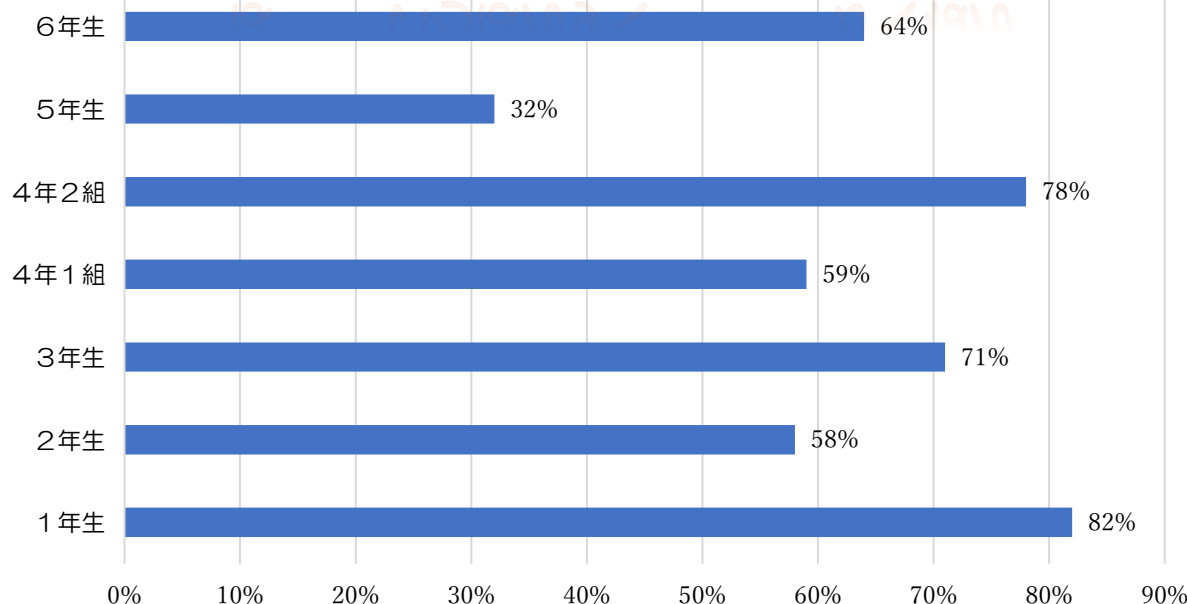
冷房のタイマーを上手に
 活用して冷えすぎに注意！



熱中症対策には、日ごろの運動とこまめな水分補給が大切！

ふだんから、運動や外遊びをしてあせをかいていないと、あせが出にくくなり、体に熱がこもりやすくなります。また、体の中の熱をにがすためには、水分補給もかせません。コップ1杯ずつくらいの水分をこまめにとり、15分に1回くらいは、涼しい場所で休けいを取りましょう。

むし歯が一番少ない学年は？



むし歯の少ない第1位の学年は1年生です！素晴らしいですね。2位の4年2組も1年生とおなじくらいのむし歯の少なさです。これからもていねいな歯みがきを徹底して、ピカピカの歯を大切にしていきましょう。

来年はどの学年が1位になるかな？

保護者の方へ

眼科検診、歯科検診の検診結果を封筒に入れてお返ししています。封筒は、次の健康診断の結果をお返しするときに使いますので、学校への返却をお願いいたします。

※封筒の中身は空の状態でお返しをいたします。



てんけん てあらい点検

保健委員会では、手洗いについての取り組みのひとつとして、全学年を対象に手洗い点検を行いました。どの学年もスタンプがきれいに取れており、100点満点の手洗いでした！

① 手の表と裏にスタンプ



② 手がきれいになるまで手洗い



③ 保健委員がチェック



ぜんいんごうかく
全員合格！

てあらいがじょうず
手洗いが上手ですね。



ハンカチを忘れる人が少なくなるように、ハンカチ点検に加え、ポスター作成にも取り組み、呼びかけを行っています。



カラーテスター

ご協力ありがとうございました！



かんそう（児童、保護者より）

- 磨き残しが多いことに気づけたので良かった。
- まだまだ、仕上げ磨きは必要だなと感じた。
- 磨けていないところをめあてに歯磨きをしようとおもった。
- 一番磨けてそうなところが磨けてなくて、とてもびっくりした。
- 「大丈夫だ」と思っていたにもかかわらず磨けていなかった。
- 染まっていなかったところももっときれいに磨きたい。
- 今度は（赤く染まる歯を）0本にしたい。
- 利き手のほうが磨きにくいことがわかった。
- 歯磨きの大切さが分かった。
- 去年よりかは白い部分が増えた。

