

ほけんだより 7月

令和7年7月18日
京丹後市立丹後小学校

いよいよ夏休みが始まります。何をしようかとワクワクしている人も多いと思います。ただ、この時期は食中毒や熱中症などが起こりやすいので注意が必要です。病気、けがをしないように気をつけて過ごしてくださいね。2学期、元気にみなさんが登校してくるのを楽しみにしています。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

～歯科検診の結果から～

むし歯があり治療が必要な人は、夏休み中に治療をしましょう。

「歯垢がついている」といわれた人が多かったです。(全体の49%)

1本1本、意識してきれいにみがけるといいですね。



給食後の歯みがきについて学級で確認をしました。丁寧に歯みがきをする人がふえています。



じどうかいほけんいいんかい とりくみ
～児童会保健委員会の取組から～

ぜんこうのみんなに、はくちのことやはみがきの大切さについてもっと知ってもらい、きゅうしょくごぜんこうのみんながきれいにはをみがけるようにしよう！というめあてで「歯についての〇×クイズ」をしました。



むし歯はほうっておいたら治る？

歯は鉄よりもかたい？

どっちかなあ？



また、ポスターをつくり、はみがきについてや、ねっちゅうしょうよぼうの予防についてなども呼びかけました。



《おうちの方へ》

① 「けんこうのきろく」を持ち帰ります。

1学期に行った健康診断の結果をまとめてありますのでご確認ください。

健診結果などについて何かご質問や連絡事項などがありましたらお知らせください。

② 「はみがきチェック」をお願いします。

1学期に学年ごとに「歯と口の学習」を実施しました。（2学期に学習をする学年もあります。）

「はみがきかんさつカード」「カラーテスター」を持ち帰りますので、おうちの方と一緒にいただき、丁寧にみがくことを意識するきっかけにしてもらえたらと思います。

※ 「はみがきかんさつカード」は学校へ提出していただく必要はありません。