

ほけんがより 7月

上峰小学校
保健室
2023.7.19発行

もうすぐ夏休み！！暑い夏をげんきにのりきるためには、夏休みも、学校のある日となるべく変わらないリズムで生活するのが、おすすめです。とくに、起きる時間、食べる時間、ねる時間をいつも通り過ごすと、「体内時計」がずれることなく、気持ちよい2学期のスタートが切れますよ。

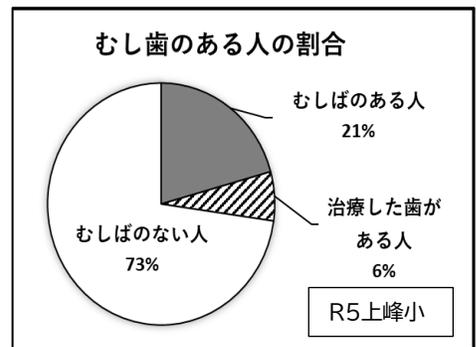
1学期の保健室利用者数(人) ※7月は14日までの分です。

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
4月	307	107	8	21	443
5月	301	114	10	10	435
6月	274	192	3	11	480
7月	78	76	4	4	162
計	960	489	25	46	1520

6月から7月にかけて、ジメジメと蒸し暑い日が続き、頭痛やはき気などの症状が増えました。中には、水筒のお茶がなくなって水分を取っていなかった人もいました。これからまだまだ気温が上がります。夏休みも、暑さ対策を忘れずに。

みんなで健康づくり むし歯編

歯科検診の結果、むしばが1本もない人は422人(73%)でした。むしばのある人とむしばを治療した歯がある人は合わせて158人(27%)でした。これは、R3年度の全国平均(40%)よりとても少なく、R4年度の上峰小(32.1%)よりも少ない結果でした。素晴らしいですね。上峰小のみなさんのむしばが少ないのは、小さい頃からのお家の方の仕上げみがきや、1日3回の歯みがき習慣が身についているからだと思います。



保護者の方へ

- 健康診断のご協力ありがとうございました。検診結果をお子様様に配布しています。治療が済んだら、医療機関で証明をもらい、学校に提出してください。
- 学校でけがをしたときは、スポーツ振興センター保険をご利用いただけます。書類の提出から給付まで2,3ヶ月かかります。お手元に書類がある場合は早めにご提出ください。
- 夏休み中は熱中症予防と、生活リズムの維持にご協力いただき、素敵な夏をお過ごしください。