

ほけんだより 7月

神埼小学校
保健室 No.4
令和3年7月

7月7日は、七夕。おりひめとひこぼしが年に一度会える日ですね。あちこちで見かける七夕かざりには、色とりどりの短冊が結ばれています。みなさんはどんなお願いをされるのでしょうか？先生の願い事は、『神埼小学校のみなさんがけがや病気にならず、元気に学校生活を送れますように』です。叶いますように♪



7月の保健目標 ★夏を健康にすごそう★

も うすませた？
歯のちりょうは
お早めに

う みでも山でも
日やけに注意

す まほ・
ケータイは
おうちの人と使おう

く っど
モーニング！
休み中でも
早ね早起き

な んどでも
おさらいを…
熱中症予防

や さいをとって
いますか？
夏野菜もおすすめ！

み ずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！

つ めたい
食べもの.
飲みものは
ひかえめに

す ずしい時間を
うまく使って勉強・
運動

おうちの人と一緒に
読んで、夏の過ごし方
を考えましょう。



- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。

4年生 歯みがき指導を行いました

6月に、4年生を対象に歯みがき指導を行いました。自分の歯ぐきの状態を鏡で確認して、色や形、固さはどうか、出血はないかなど、チェックしました。また、むし歯や歯肉炎の原因が歯垢（プラーク）であることや、デンタルフロスや歯ブラシの正しい使い方を勉強しました。歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢は6割ほどしか除去できません。デンタルフロスを活用することをおすすめします。

デンタルフロスを実際に使用した後、その臭いを嗅ぐという体験も！教室中から「くさっ！！」と叫び声があがりました。（家にデンタルフロスがある人は、やってみては？）

歯垢（プラーク）は細菌のかたまりです。むし歯や歯肉炎にならないようにするために、歯ブラシとデンタルフロスを使って歯みがきを丁寧に行い、歯垢（プラーク）を除去しましょう！

そして、定期的に歯科医を受診して、おじいちゃん・おばあちゃんになるまで歯と歯ぐきの健康を保っていきましょう！！

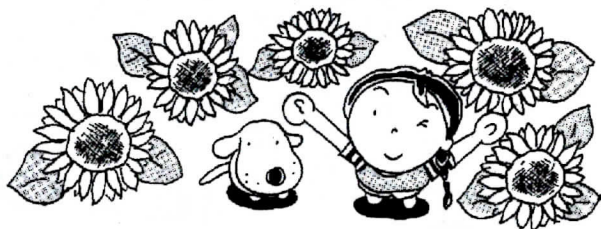
保健室の前に、4年生が書いた夢・目標カードを掲示しているので、ぜひ見てください。

保護者の方へ

4月から行ってきた健康診断は、全ての項目が終了しました。結果プリントも配付済みです。所見があったお子様は、早めの受診をお願いいたします。もしプリントを無くされた場合は、担任までご連絡ください。再発行いたします。

また、欠席等で学校での健康診断を受けられなかったお子様へは、受診プリントを渡しています。夏休みが始まる前までに病院で健康診断を受けてください。

健康診断で、お子様の発育・発達状況を確認し、病気の早期発見・早期治療をすることで、学校生活を楽しく健康的に送ることができます。病院受診は、時間も手間もかかることではありますが、お子様の健康のためにも、よろしくお願いします。



おうちの人といっしょにやってみましょう！

ごたえは保健室に掲示します！

まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆



梅雨の晴れ間は熱中症に注意しましょう！水分補給をしっかりと！