



令和8年7月9日
鬼塚小学校保健室

前庭のあさがおが涼しげに咲いていますが、気温は急上昇！季節は夏本番にむかっています。これからますます暑さが厳しくなっていきます。暑さに負けず元気にすごせるよう、生活のリズムを整えましょう。なんといっても「はやね・はやおき・しっかりあさごはん」。これが元気にすごすための基本です。

7月の保健目標「夏を元気にすごそう」

この4コマまんが、どこかでみたよ
うな……。そうです、ミニ集会で保
健委員さんたちが発表しましたね。

熱中症を予防して、この夏も元気に
すごしましょう。

① ぼうしをかぶる



② すいとうをもちあるく

③ はやね・はやおき・あさごはん



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



保護者の皆様へ

健康診断へのご協力ありがとうございました。
すべての項目の結果をお渡ししています。受診が
必要な場合は個別にお知らせを渡していますので
夏休みを利用して受診されることをお勧めします。

今回の検診で特に気になったのが、「むし歯」と
「歯垢の付着」の所見の多さです。学年によって
差はありますが、全体で、むし歯保有（処置完了
も含む）は59%、歯垢の付着は58%でした。

ご家庭でも今一度、歯みがきの大切さをお子さん
にお話しただけると幸いです。

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くな
って口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こまめに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする