



ほけんだより 夏休み号

令和6年7月18日 桜町小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。「休みのときぐらい夜ふかしして、朝は好きなだけ寝ていたい」なんて思っていませんか。でも、生活のリズムがくずれると、それだけで疲労がたまり、体調をくずしやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起きる時間と寝る時間はあまり変えないようにしましょう。規則正しい生活をして、夏休みを楽しく元気に過ごしてください。

2学期にまた元気なみなさんにお会いできること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ましょう。

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。

保健室から夏休みの宿題です

①にこにこカード
(生活習慣カード)

②歯みがき
カレンダー

③歯のそめだし
テスト

保護者の方からの一言欄もあります。ぜひ、親子で歯みがきのチェックをしてみてください

ご家庭でのご指導よろしくお願ひします

児童保健委員会の活動

7月の委員会活動の時間に RD テストをし、口の中にむし歯菌がどれくらいいるのかを調べました。



【感想】

- ・むし歯菌が少なかったのが、よかったです。でも安心しないでこれからも歯みがきをして、定期健診に行こうと思います。
- ・もっといねいに歯をみがいて、むし歯もむし歯菌もゼロにしたいです。

流して使っている石けんの容器を洗いました。絵の具や墨で汚れてしまっていた容器がピカピカになりました。

歯科健診後の受診状況 (7月17日現在)

	むし歯あり	治療済み
1年生	5人	2人
2年生	7人	2人
3年生	6人	1人
4年生	4人	2人
5年生	7人	4人
6年生	6人	1人
全校	35人	12人

歯科健診の結果、むし歯がある児童で、まだ治療が完了していない児童は、あと23人です。

まだ歯医者に行っていない人は、必ず夏休み中に歯医者に行きましょう。治療中の人は、完了するまで治療を続けてください。

- ※治療が完了していない児童には、治療中の人も含まれます。
- ※夏休み中に歯科受診が完了した人は、面談やサマースクール等の際に、学校に受診結果を提出してください。

治療状況について、夏休み中に担任又は養護教諭から保護者の方にご連絡する場合があります。

定期健康診断について

今年度も定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。9月に5年生を対象に行う脊柱側弯検診以外、すべての健康診断が終了しました。

学校から随時お渡ししていた結果のお知らせも、全ての配付が終了しています。医療機関への受診が必要な結果通知が届いた方で、まだ未受診の場合は、早めに受診をお願いします。受診後、受診結果（報告書）は、必ず学校に提出してください。

お子様の健康管理に、ご理解ご協力をお願いします。

1学期中も、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。健康に気をつけて有意義な夏休みをお過ごしください。