

# ほけんだより



朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和6年7月1日発行 No.4

校長 三好 正浩

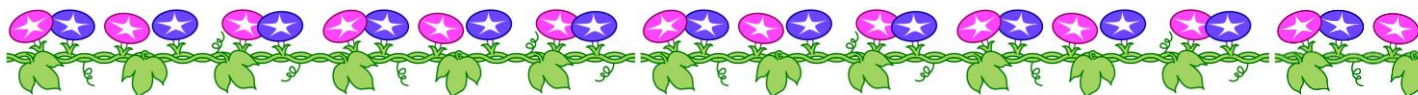
養護教諭 佐野 理絵

眞壁 千華子

## <7月の保健目標> 夏バテに気をつけよう

7月は小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるところは、熱中症になりやすい時期が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。

あと3週間でいよいよ夏休みです！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。計画を立てて、充実した夏休みにしてください。



## \* 7月の保健行事 \*

きほんは3食+えいようバランス



4 (木) 林間前臨時内科検診5年

## ～6月21日(金)に5年生「学童歯みがき大会」を実施しました。～

教室でDVDを見ながら、養護教諭と一緒に勉強をしました。

### <内容>

- ・歯ぐきの病気について
- ・歯の表面についた白くネバネバしたものの正体
- ・歯ブラシでみがききれない場所
- ・歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方
- ・大人になっても歯ぐきを健康に保つには

等の学習をしました。

### <児童の感想>

- ★歯肉炎は、歯みがきでなおすことができると知りました。
- ★これからは、歯ブラシとデンタルフロスの両方を使おうと思います。



「歯の染め出しチェックカード」・「歯みがきカレンダー」のご協力ありがとうございました

### \* 児童の感想 \*

- ・歯をきれいにみがいて、大切にしたいです。
- ・歯の根元がむずかしいから、がんばりたいです。
- ・きょねんより、赤いところが少なかった。

### \* 保護者の感想 \*

- ・溝部分を磨くのが難しいのかなという印象なので、フロスの習慣を徹底していこうと思います。
- ・磨く力が強いので、すぐに歯ブラシが開いてしまっています。優しい力で磨こう。
- ・まだまだ仕上げ磨きをしてあげた方が良かったと思います。

『歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール及び歯・口の健康啓発標語コンクール』

たくさんの応募、ありがとうございました。集まった作品の中から出品させていただきます。

※1階ランチルーム前に掲示しています。ぜひ、ご覧ください。(1学期中)



元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つけた病気や異常は、  
時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



\* 保健室からのお知らせ \*

- ①「なつやすみはみがきカレンダー」は、8月29日(木)始業式に提出してください。
- ②夏休み中に治療が終わった人は、治療勧告書を提出してください。用紙を無くしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生に知らせてください。