

# すこやか



甲佐町立白旗小学校

令和7年7月7日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番、そして、もうすぐ夏休みです。

1学期を最後まで楽しく過ごせるように、体調を整えて、元気に登校しましょう。  
暑い日が続きます。帽子と水筒を忘れないようにしましょうね。



## その□不足 熱中症の危険あり!



### 汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



## ★お知らせ★

学校では、「熱中症チェッカー」で気温と湿度等を測り、「熱中症予防運動指針」に基づいて、体育の内容や夏休みの過ごし方を決めていきます。今年の夏は、非常に暑く屋外遊びができない日が続く可能性があります。皆さんには、お昼の放送や掲示板でお知らせいたします。



職員室前と児童昇降口付近です



## 保護者の皆様へ

### ○歯みがき指導をおこないました。

全学年、学活の時間に歯みがき指導を行いました。発達段階と歯科検診の結果をふまえて、歯や歯ぐきについて学習し、染め出しを行いました。ちゃんと磨いたはずなのに、赤く染まった歯をみて、「わあー！」と驚く子供たち。その後は、鏡を見ながら正しい方法で歯みがきをしました。

歯科検診で、3人に1人の割合で歯ぐきになんらかの指摘（はれている、少し赤い）がありました。また、歯科医の先生から、「歯みがきが十分ではない、小学生までは仕上げ磨きが必要」とのアドバイスがありました。

今後も学校で歯みがき指導を継続していきたいと思います。ご家庭でも、お忙しいとは思いますが、低学年に限らずお子さんの口の中を見ていただき、親子の触れ合いの時間として、仕上げ磨きをよろしくお願ひいたします。



### ○健康診断関係

Ⅰ 学期に行われた定期健康診断の結果、医療機関等を受診する必要があるお子さんには、すでに治療勧告書をお渡ししています。ご確認ください。（配付がない場合は、「異常なし」ということです。）



終業式の日に、健康診断結果を一覧にした用紙を各自お渡しいたします。

### ○チェンジ・チャレンジ・SNSの取組について

毎月10, 20, 30日に、家庭でメディアを中心とした生活を見直す「チェンジ・チャレンジ・SNS」の取組を行っています。1年生は、毎回チェックシートを持ち帰り、保護者の方と確認していただいている。また、2年生から6年生も家庭で声を掛け合って実施できているとの声をお聞きします。お忙しい中、ご協力ありがとうございます。子どもたちのメディアコントロール力の向上、情報モラルの点から引き続きご協力をよろしくお願ひいたします。



Ⅰ 学期のチェンジ・チャレンジ・SNSは、7月10日が最後になります。7月10日に全員、カードの持ち帰りをしますので、Ⅰ 学期の取組の状況など一言記入いただき、ご提出よろしくお願ひいたします。

### ○毎週火曜日に清潔検査をおこなっています。

衛生的に、そして健康的に過ごすため、保健環境美化委員会さんが、毎週火曜日にハンカチ・ティッシュを持ってきているか、爪が伸びていないか、朝歯みがきをしてきたかを調べています。

毎回、ハンカチ・ティッシュ忘れが多く、特に低学年で朝歯みがきができていない人がみられます。エチケットとしても大切ですので、ハンカチ・ティッシュは持たせていただきますよう、ご協力よろしくお願ひます。また、朝歯みがきの時間は短くてもかまいません。習慣化できるように、一声おかけください。

