

すこやか7月

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^{つゆあ}が明けたら、いよいよ夏本番^{なつほんばん}、そして、もうすぐ夏休み^{なつやす}です。

1学期^{がつき}を最後まで楽しく過ご^{さいご}せるように、体調^{たいちよう}を整^{ととの}えて、元気に登校^{げんき}しましょう。

暑い日^{あつ}が続^{つづ}きます。帽子^{ぼうし}と水筒^{すいとう}を忘^{わす}れないようにしましょうね。



その 水分不足 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ダメです。ポイントは“のどが”
“”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のが大切。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う。毎日十分な睡眠をとみましょう。



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。

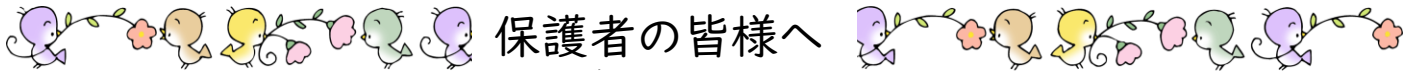


★お知らせ★

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、体育の内容や昼休みの過ごし方を決めていきます。今年の夏は、非常に暑く昼の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



○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いいたします。



○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、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ます。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いいたします。



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いいたします。

○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いいたします。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。

