

# ほけんだより7月

養護教諭  
下西 美保

がつ ほけんもくひょう ねっちゅうしょう  
7月の保健目標: 热中症をよぼうしよう



ねっちゅうしょう よぼうたいさく  
熱中症の予防対策ができているかな チェック

あてはまる すうじを 足してね	はい
はやね はやおきを 心がけている	1
バランスの良い、食事をしている	1
外に出るときは ぼうしをかぶっている	1
風通しの良い 服を着るようにしている	1
のどが かわく前に 水分を とっている	1
合計5点満点	点



あつ とうげこう ねっちゅうしょよう よぼうたいさく きょうか ねが  
きびしい暑さです 登下校の熱中症予防対策の強化をお願いします

安心メールでもお伝えしましたが、夏休みまで気温がとても高い日がつづきます。  
登下校時、日がさや、冷却グッズ(冷却タオル、クールリングなど)をご活用ください。  
下校前には、水筒の補充、冷却グッズの冷却【タオルは濡らす、クールリングは水に15分程浸す】  
を声かけいたしますが、ご家庭でも、登下校時の対策について、お話ししてください。  
また、汗をかき、あせも等の皮膚トラブルも見られます。汗を拭くタオルや、必要に応じて着替えをお持ちください。

## □ プール学習の準備

プール学習が始まっています。安全に行うために体調を整えましょう。  
先生たちは、プールの授業に合わせ、心肺蘇生法の訓練を毎年行い、万が一の場合に、みんなの命を守る準備を整えています。



## プール学習奨奵金に行うための約束



すいみん 睡眠をたっぷり取って  
たいちょう ととの  
体調を整える。



あさごはんを食べて、  
えいよう しっかり栄養をとる。



あさ けんこう 健康チェックをして  
からだ ようす かくにん  
体の様子を確認する。

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

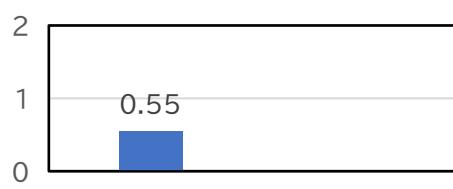


は くち げんき  
歯と口の元気をたもつための方法について、全学年、学習しました。写真の通り、一生懸命取り組  
んでくれました！一生、えがおで、楽しく、おいしく、食べるためにも、毎日の歯磨きをていねいにしま  
しょうね～ また、かかりつけの歯科医での定期健診を行いましょう！

## □ 歯科検診の結果について

がつ にち はいふ  
7月4日に配布しました。要受診の場合は、乳歯の場合も、早めの受診をお願いいたします。

ひとりあたりのむし歯の数



※令和5年12歳の結果

※治療した歯もふくむ

## 「歯医者さんがこわい！」について

がっこう し かい えとうし か いいん えとうたかふみせんせい そだん  
学校歯科医の江藤歯科医院 江藤崇文先生に相談しました。江藤歯科  
いいん は いしゃ こ きょう しんさつしつ  
医院では、歯医者さんがこわい子どもたちのために、「今日は、診察室を  
みるだけで OK！」など、少しずつ歯医者さんになれてもらう取組みをさ  
れているそうです。歯と口の元気を保つためのパートナーである歯  
いしゃ な した ほうほう は いしゃ そだん  
医者さんに、慣れ親しむ方法を、ぜひ、かかりつけの歯医者さんに相談さ  
れてみてください～

